

ヘルスメイト直伝 今月の健康レシピ

白玉のっぺい汁

だし汁には、しいたけの戻し汁を使います。とろみは好みで調節してください。

材 料 (2人分)

ゴボウ 20g・ニンジン 20g・サトイモ 30g・乾燥シタケ 1枚・こんにゃく 30g・鶏肉 40g・ショウガ少々・油少々・塩小さじ1/3・薄口しょうゆ小さじ1/3・みりん小さじ1・水 240cc・白玉粉 40g・豆腐 50g・水溶き片栗粉少々

作り方

1. 材料をそれぞれ1cmくらいのさいの目に切る。ショウガはみじん切りにする。
2. 鍋に油を引き、ショウガをきつね色になるまでじっくりいためる。
3. 2に豆腐、白玉粉以外の材料と水を入れて煮る。あくをよく取り除く。
4. 調味料を入れて味を調えたら、白玉粉を1cmほ



宇城市食生活改善推進員協議会小川支部

5. 豆腐を入れる。
6. 水溶き片栗粉を入れて少しとろみをつける。

〈1人分の栄養価〉
エネルギー (151kcal)、たんぱく質 (8.2g)、脂質 (2.3g)、塩分 (1.4g)



成人
CONGRATULATIONS
20
YEARS OLD
おめでとう



めしり

- ▶ 今年は暖冬というだけあって、かなり暖かく感じます。特に実感するのが朝起きてすぐ。布団の乱れ具合が半端ではありません。通常であれば布団の中では身動き一つせず、乱れることはないのですが…。冬はやっぱり寒くないとね! (肥)
- ▶ 先日、小学生の食農料理教室の取材で思ったのですが、子どもたちのはし使いがおかしいですね。食べ物を一つつかむのにも大変苦労していました。もちろん、全員ではありませんがはしの使い方を学ぶ授業が必要なのではないでしょうか? (極)
- ▶ 成人式の取材に行くとき会場はきれいな衣装に身を包んだ新成人でいっぱい。「私も晴れ着を着たなあ。あれから〇年…」当時あったであろう輝きと潤いを失っていることに気付いて焦る私。年齢を重ねても若々しさは失いたくないと心に誓いました。(あざり)



宇城 彩時記 〈其の十一〉

どんどや

—小川町東海東舞鳴区にて—

1月15日ごろになると、まちのあちこちの広場で「どんどや」が行われます。枯れ木や青竹で高くやぐらを組み、中に茅や藁、しめ縄、神棚のお札など燃えやすい物を詰めて燃やします。幼いころは「1年間練習した習字の紙を燃やすと書道が上達する」と親によく言われたものです。大きな火が天高く舞い上がる様子は圧巻。どんどやの火に当たったり、残り火で焼いた鏡もちを食べたりして、1年間健康に過ごせることを祈ります。

撮影日時 平成18年1月8日
撮影者 有働元實(松橋町)
作品名 山里のドンドヤ

ふるさと宇城の風景を、第1回宇城市写真コンテスト入賞作品からご紹介します。

わたしたちの街

平成18年12月末現在(前月比)

●人口	64,294人(+1)
●男性	30,381人(+13)
●女性	33,913人(-12)
●世帯数	21,878戸(+10)
●面積	188.55km ²