

# お料理紹介

～ 食生活改善推進委員協議会 ～

今回は、中学生を対象とした「成長期の食事」を紹介しします。三度の食事、特に朝食をきちんととり、夜食に甘いものや脂肪の多いものは避けるようにしましょう。

## 《おから入りハンバーグ》 (6人分)

合挽肉	360g
おから	90g
おかき	3g
ねぎ	90g
卵	30g
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1½
サラダ油	小さじ1½
しめじ	60g
干しいたけ	6g
えのき	60g
しょうゆ	大さじ2
さとう	大さじ1½
酒	小さじ1½
水	小さじ1½
付) レタス	60g
計量カップ	1½

### 【作り方】

- ①おからは熱湯にくぐして、しっかりしぼる。
- ②ひじきは水にもどしてから、きつとゆで、きざんでおく。
- ③ねぎはみじん切りにし、卵は割りほぐしておく。
- ④合挽肉に①、②、③、しょうゆ、ごま油を加えてこね、小判型にまとめる。
- ⑤④をフライパンで両面焼く。
- ⑥しめじは食べやすい大きさに手でさき、干しいたけは水にもどしてせん切りにする。えのきは根をとり2～3cm位に切る。
- ⑦⑥を分量の湯で煮てから、調味する。
- ⑧⑤に⑦を加えてからめ煮する。
- ⑨ハンバーグを皿に盛り、きのこをかけて、洗ったレタスを添える。

## 《ほうれん草と切り干しのサラダ》

ほうれん草	180g
切り干し大根	36g
かにかまぼこ	60g
コーン缶	60g
プチトマト	6個
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1½
さとう	大さじ1弱
ごま油	小さじ1½

### 【作り方】

- ①ほうれん草は塩ゆでし2cm位に切る。
- ②切り干しは水にもどしてからゆでて切る。
- ③かにかまぼこは食べやすく切ってほぐす。
- ④プチトマトは、2～4切れに切る。
- ⑤Aを混ぜドレッシングを作る。
- ⑥ほうれん草、切り干し、かにかまぼこ、コーン缶、プチトマトを混ぜて⑤のドレッシングであえる。

## 《和風ポタージュ》

じゃがいも	120g
人参	240g
かぼちゃ	300g
玉ねぎ	180g
みそ	大さじ2
スキムミルク	大さじ11/5
さとう	大さじ1弱
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
水	1,500cc
かつおぶし	60g
パセリ	0.6g

### 【作り方】

- ①濃いめのだし汁を作る
- ②じゃがいも、人参、かぼちゃ、玉ねぎは、うすめにスライスにし①でやわらかく煮る。
- ③②をミキサーにかけてから再び火にかけ、みそ、スキムミルク、さとう、塩、こしょうで調味する。
- ④③を器に盛り、きざんだパセリを飾る。



- 1、仕事内容
  - 2、応募資格
  - 3、募集人員
  - 4、任期
  - 5、謝礼
  - 6、応募方法
  - 7、募集期間
  - 8、選考結果
  - 9、問合せ・申込
- 平成11年度県政モニター募集
- 1、仕事内容  
年3回にアンケート調査・モニター会議への出席等。
- 2、応募資格  
平成11年4月1日で20歳以上の県民。ただし、次の方は応募できません。
- 議会議員、公務員
- 県の委嘱した他のモニター
- 3、募集人員 200名
- 4、任期  
平成12年3月31日まで
- 5、謝礼  
年間5,800円
- 6、応募方法  
はがきに住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号、県政で一番関心のある事、県政に望む事(100字程度)を記入の上、申し込んでください。
- 7、募集期間  
3月8日(月)～31日(水)  
当日消印有効
- 8、選考結果  
応募者全員に選考結果を通知
- 9、問合せ・申込  
〒950-1857  
025-1285155  
県庁総務部広報広聴課広報係
- 内線 2117

# 広報クイズ??

- ① 所得税の申告は  
3月〇日、〇曜日までです
- ② 3月1日から7日までは全国  
〇〇〇〇〇〇運動が行われます
- ③ 〇月〇日は小須戸町  
議会議員選挙投票日です

ヒント 広報をよく読んで…

正解者には抽選で3名の方に記念品を進呈。

## ★応募方法

裏	表
クイズの答え	956-0192
① ② 住所 氏名 電話番号 町に対するご意見 ご希望等	小須戸町大字小須戸120 役場総務課 企画財政係 行

## ★締め切り 3月16日(火)(消印有効)

## 11月号のクイズの答え

- ① 110番
- ② 羽
- ③ 税務相談室

当選者 笠井 勇さん(本町5)  
高野 寛さん(松ヶ丘1)  
新井田タケさん(矢代田1)



## — 木の芽どき —

木のおの 名乗り出たる  
木の芽かな 小林 一茶  
早春、いろいろな木が芽吹き始めます。冬の間はどの木も同じような色に見えて寂しいものですが、芽吹き始めると萌黄色や鮮やかな紅色などさまざまで、木の種類によって新芽の色が違います。そう

また、「木の芽どき」という言葉のほかに、「芽立ち」「木の芽張る」「芽ぐむ」などとも言います。木の芽どきの楽しみは、木の芽が食卓に上ることです。木の芽和え、木の芽田楽、木

の芽味噌、木の芽漬けなどは、比較的好きな料理といつてもいいでしょう。なかでもサンショウの木の芽はそのまま香辛料として、汁物、あえ物、焼き物、刺身のつまなどに広く用いられています。木の芽が出てくる春先は、山菜狩りや森林レクリエーションなどで、山に入る人が増えてきます。落葉や枯れ草などが乾燥して、林野火災が発生しやすい時期でもあります。三月一日から七日までは「全国山火事

予防運動」が行われます。林野火災が自然環境に与える影響は大きく、いったん失われた資源を回復するのは容易なことではありません。林野火災に対する注意を忘れず、たばこの投げ捨てなどは、絶対にしないようにしましょう。



世界気象デー (3月23日)

## 《統一地方選挙 投票日》

- 平成11年4月11日(日)  
新潟県議会議員選挙
- 平成11年4月25日(日)  
小須戸町議会議員選挙

