

うちの味これが一番

白インゲンと サツマイモのクリーム煮



食卓にはお母さん(右端)のおいしい料理がいっぱい。(木村)のおいしい料理がいっぱい。(木村)のおいしい料理がいっぱい。



今回は料理を作るのが大好きという高校生木村奈々さん(大学南二)の登場です。紹介する料理は自慢の「白インゲンとサツマイモのクリーム煮」。奈々さんはお母さんから料理のコツを聞いたり、料理学校の講習会にも参加しているという料理好き。うでの方も家族の折り紙つきで、奈々さんも「将来は栄養士の勉強をして、料理をつくる仕事にしたい」と話しています。この料理の特徴は、お菓子づくりが得意とあって「インゲンとサツマイモのクリーム煮」は皮をむき、細かく切って水にとおき、細かく切ったインゲンとサツマイモを煮立て、火にかけて十分くらい煮立てて水を全部捨て、油をさける(全部捨てないところポイント)③水を三つくらい注いで蓋をし、

国民健康歌99 申し込みは9日まで 内容 Jリーク選手によるサッカー教室 やフットボールリズム体操など 問い合わせ 体育課 内線3274番へ

お菓子のよう見た目と、さっぱりとした味がとても不思議でおいしかったです。夏には冷蔵庫に入れて冷たくして食べると、これもおいしい。料理をいっぱい作ってね

中 高 年 健 康 講 座 期日 9月11日～11月3日(全5回) 会場 関屋地区公民館、ほか 内容 体力測定、ハイキング、ほか 定員 先着30人 参加費 交通費実費 申し込み 会場(☎266-4939)へ

市では寺尾第一団地の建設を進めています。十月から「小針第一団地」と名称を変更し、九月末に先住戸の五階建ての市営住宅の入居者を募集戸数 2LDK:11

表 収入制限の一例(給与所得者用) 同居親族および扶養親族数 1人 2人 3人 4人 5人 収入基準(円) 2,708,000未満 3,268,000未満 3,660,000未満 4,066,000未満 4,532,000未満

元気の素一気功 日時 9月10日～24日毎週金曜日午前10時～正午 会場 大形公民館 定員 先着30人 申し込み 会場(☎270-8133)へ

市営小針第一団地 入居者申込の受付開始 募集戸数 2LDK:11 申し込みは9日まで

下水道企画課 申し込みは9日まで 申し込みは9日まで

烏屋野地区公民館 申し込み 会場(☎285-2371)へ 楽しい健康教室 日時 9月13日～11月29日毎週月曜日午後1時～3時

下水道促進デー 九月十日は「全国下水道促進デー」です。汚れた川や海をよみがえらせ大雨に

親子航空教室など 空の日記念行事を開催 九月二十日は「空の日」

中央公民館 家庭教育講座 申し込み 会場(☎223-7070)へ 家庭電気教室 日時 9月6日～10月4日毎週月曜日午後1時～3時