

すくすく日記



柿原 いっと 一斗 くん

平成18年1月8日生(上和仁)

パパ 丈徳 さん
ママ 郁恵 さん

はじめまして、富夫の孫の一斗です。
近所のおじいちゃん、おばあちゃん
に囲まれて、元気にのびのび育って
ます。「イイ顔」も上手になりました。
男友達、募集してます！

けんすけ
廣田 健亮 くん

平成12年4月23日生(寺山)

パパ 康徳 さん
ママ 理恵 さん

三人兄弟の末っ子で、やんちゃ
だけどお世話が上手な心のとて
も優しい健亮が、お父さんもお
母さんも大好き！
“僕の好きなもの” 真兄ちゃん、
洋兄ちゃん、サッカー、生クリーム、
ケロロ軍曹。



もみじ
持丸 紅葉 ちゃん

平成18年1月16日生(上和仁)

パパ 松ハ さん
ママ 里美 さん

紅葉です。
毎日お姉ちゃんと仲良く遊んでい
ます。少しずつ歩ける様になってき
たので、早くお外で走り回れるよう
になれるといいなあ♪

そういちろう
前庭 宗一郎 くん

平成13年3月1日生(大江田)

パパ 正人 さん
ママ 由美子 さん

オムツを持って幼稚園バスに乗
っていた宗くんも、2人のお姉ち
ゃんのおかげで、ずい分たくまし
くなりました。ガンバレ！



人の動き 平成18年11月末日現在

			(前月比)
世帯数	3,978	世帯	(-12)
総人口	12,262	人	(-14)
男	5,782	人	(-8)
女	6,480	人	(-6)

今月のお手軽逸品 1月

松かさエビ団子



栄養素

えびの栄養価としては、脳卒中・高血圧・
心臓病を予防するタウリンを多く含むほか、
毛質の成長を促進させる働きがあり、血
中のコレステロールを低下させる作用も
あります。



食生活改善推進員
地道 素子 さん(藤田)

ひとくちメモ

油の温度が高すぎると、アーモンドが焦げるので注意が必要で
す。トマトケチャップか塩かポン酢をつけて食べてもおいしいですよ。

【材料(4人分)】

- むきエビ…200g ●塩…小さじ1/2
- 片栗粉…大さじ1 ●豚もも肉…100g
- 小ねぎ…20g ●スライスアーモンド…40g
- 塩…小さじ1/2 ●酒…小さじ1 ●卵白…1/2個分
- コショウ…少々

【作り方】

- ①むきエビは背わたを取り、ボールに入れ、塩と片栗粉とひた
ひたの水を加えて軽くもむ。その後、水で洗い流してざるに
上げる。
- ②ペーパータオルで水気を取り除き、まな板の上にのせ、包丁
でたたきボールにとる。
- ③豚肉を細かく切りエビと混ぜる。
- ④調味料を加え、手で混ぜ合わせて粘りを出し、刻みねぎを加
えてさっと混ぜて8等分にする。
- ⑤ラップにスライスアーモンドを
のせ、その上にエビ団子をのせ
て丸める。
- ⑥中温の油できつね色に揚げる。



「すくすく日記」大募集!! 写真に一言コメントを添えて役場総務課企画室へお持ちください。