

すくすく日記



柿原 一斗くん
いとと

平成18年1月8日生(上和仁)

パパ 文徳さん

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います。「イイ顔」も上手になりました。
男友達、募集しています!

廣田 健亮くん
けんすけ

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。



持丸 紅葉ちゃん
もみじ

平成18年1月16日生(上和仁)

パパ 松川さん

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♪



前庭 宗一郎くん
そういちろう

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

松かれエビ団子



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

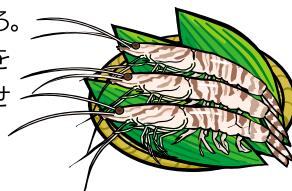
油の温度が高すぎると、アーモンドが焦るので注意が必要です。トマトケチャップか塩かポン酢をつけて食べてもおいしいですよ。

【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。