

すくすく日記



北原 恒生^{のぶき}くん
平成19年4月24日生(下平野)
ママ 和興さん
パパ 亜美さん

こんにちは！“恒生”と書いて“のぶき”と呼びます。
ちょっと呼びづらいかもしれないけど、みんな覚えてね。



佐藤 聖空^{せいら}ちゃん
平成14年8月25日生(原口)
ママ 佳世さん

お歌がとっても上手です。お手伝いもたくさんしてくれます。

『すくすく日記』大募集!!

すくすく日記ではかわいい子どもさん(小学校就学前)の写真を募集します。①子どもの氏名 ②ふりがな ③生年月日 ④行政区 ⑤保護者の氏名 ⑥コメント(60文字以内)を添えて役場総務課企画室までお持ちください。

なお、応募多数の場合は次月号(順番に掲載)になります。ご了承ください。

人の動き 平成20年3月末日現在

			(前月比)
世帯数	3,963	世帯	(+2)
総人口	11,945	人	(-46)
男	5,618	人	(-20)
女	6,327	人	(-26)

今月のお手軽逸品 5月

大豆コロッケ



栄養素

大豆をベースに良質なたんぱく質が摂れ、不足しがちな緑黄色野菜・乳製品も加わってバランスの摂れた1品になると思います。



食生活改善推進委員
吉田 絹代さん(用木)

ひとくちメモ

肉の代わりに大豆で作ることにより、ヘルシーなコロッケが出来ます。新しい食感も楽しめるかと思います。

【材料(4人分)】

●ゆで大豆 ……………200g	●卵 ……………30g
●玉ねぎ ……………100g	●小麦粉 ……………大さじ1
●人参 ……………40g	●パン粉 ……………1/2カップ
●ピーマン ……………50g	●揚げ油……………適量
●プロセスチーズ…………40g	●キャベツ ……………160g
●サラダ油 ……………小さじ1	●ソース……………適量
●スキムミルク ……………30g	

【作り方】

- ① ゆで大豆は一度ゆで、熱いうちにつぶし、ペースト状にする。
- ② 玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにし、サラダ油で炒める。
- ③ チーズは5mm角に切る。
- ④ ボウルに①、②、③とスキムミルクを入れよく混ぜ、たわら状に形をととのえる。(丸でもOK)
- ⑤ 小麦粉、とき卵、パン粉の順につけて、揚げ油できつね色になるまで揚げる。
- ⑥ つけあわせのキャベツと一緒に盛り付ける。

