

はいポーズ!



荒木康太郎くん

平成20年生まれ(皆行原)
パパ 通朗さん
ママ 寿美子さん
 甘えん坊でマイペースな康太郎。
 家では弟の面倒を見てくれる頼りになるお兄ちゃんです。



坂本たくみちゃん

平成21年生まれ(内田)
パパ 淳二さん
ママ ちあきさん
 手巻きずしが大好きなたくみちゃん。
 いっぱい食べて、いっぱい遊んで大きくなってね。

物の簡単アレンジ



自身魚の春雨あんかけ

材料(4人分量)

- | | | |
|-----------------|----------|-------|
| 白身魚(カレイ) 80g×4切 | 干しいたけ | 3枚 |
| 酒 大さじ½弱 | グリーンピース | 適宜 |
| A 小麦粉 大さじ1 | だし汁 | 140ml |
| 片栗粉 大さじ1 | B 淡口しょうゆ | 小さじ4 |
| 油 大さじ1 | みりん | 小さじ2 |
| 春雨 8g | 片栗粉 | 小さじ2 |
| 玉ねぎ 100g | 水 | 小さじ2 |
| 赤ピーマン 60g | 揚げ油 | 適宜 |
| | レモン | 適宜 |

(作り方)

- 魚に酒をふり、Aをまぶす。
- 玉ねぎ、赤ピーマンはせん切りにする。干しいたけはもどしてせん切りにする。グリーンピースはさっとゆでる。
- フライパンで油を熱し、①を両面焼く。
- 鍋にBを合わせて火にかけ、煮立ったら②を加えてしばらく煮る。野菜が煮えたら、水溶性片栗粉を加えてひと煮立ちさせ、とろみをつける。
- 5cm程度の長さに切った春雨を180℃の油でさっと揚げる。
- 焼いた魚を皿に盛り、④のあんをかけてグリーンピースと春雨を散らす。レモンを切って横に添える。

ひとくちメモ

チンゲン菜などを加えても美味しくいただけます。

栄養コメント

成人で魚の摂取目安量は50gですが、魚そのものの脂の量が種類によって違い50gよりも多く食べることがあります。

人の動き

平成26年4月末日現在(先月比)

人口	10,979人	-18	出生	5人
男	5,158人	-11	死亡	17人
女	5,821人	-7	転入	28人
世帯数	3,903世帯	1	転出	34人

はいポーズ! 写真大募集~

和水町在住のかわいい子どもさん(小学校入学前)の写真を募集します。

- ①子どもの氏名・ふりがな
- ②行政区
- ③保護者の氏名
- ④コメント(60字以内)

を添えて本庁企画課または総合支所住民課までご持参ください。

*応募多数の場合は順番に掲載になります。ご了承ください。

問い合わせ先 本庁 企画課 企画係 ☎0968・86・5721



くまもとグリーン農業 応援宣言

ボール
 リフレッシュをした分広報の仕事もますます力を入れて頑張っていきますのでよろしくお願ひします。

編集後記

6月に入り、だんだんと蒸し暑くなりました。ついこの前までは、肌寒い日が続いたように思えたのですが、日がたつのは早いものです。5月も終わり、ポールも広報の仕事をごなせるようになったらよいのですが、なかなか慣れないものです(汗)
 皆さんは、5月はどういうに過ぎされましたか? ゴールデンウィークや各校での運動会、体育祭など楽しいイベントがたくさんありましたね! ポールのゴールデンウィークは十分に旅行へ行ったり、中学校高時代の友達と久しぶりに会ったりするなど十分に楽しみました♪

今月の納期

町県民税 1期

6月30日(月)まで

※納期限内には必ず納めましょう!