

かんたん おいしい

やさっとしませ

～じゃがいものチーズクリーム煮～



じゃがいもには、炭水化物やビタミンC、カリウムなどがたっぷりと含まれています。皆さん、ぜひお試しください。

●材料・分量 (約4人分)

じゃがいも …… 300 g	小麦粉 ……大さじ1
にんじん …… 80 g	固形コンソメ …… 1個
コーン (缶詰) …… 40 g	水 ……200cc
さやいんげん ……40 g	牛乳 ……100cc
無塩バター ……小さじ2	粉チーズ ……大さじ1
	こしょう ……少々

●作り方

- ①じゃがいもとにんじんは皮をむき、拍子木切りにする。さやいんげんはゆでて斜めに切る。
- ②鍋にバターを熱し、じゃがいもとにんじんをいためる。その後、小麦粉を加えていため、固形コンソメ、水を加えてしばらく煮る。
- ③野菜に火が通ったらコーンと牛乳を加える。
※牛乳は沸騰させないように注意する。
- ④仕上げにさやいんげんと粉チーズ、こしょうを加えて火を止める。

提供：市食生活改善推進員協議会

～本渡市庁舎 (現・天草市本庁舎) とその周辺～

本渡市庁舎 (現・天草市本庁舎=写真中央) は、今から46年前の昭和40 (1965) 年に着工し、総工費1億7,717万円をかけて翌年に落成しました。同庁舎の裏に見えるのは、建設途中の本渡市消防署 (現・天草広域連合消防本部) です。

現在は多くの建物が建ち並び同庁舎の周辺ですが、このころは姿形もありません。



【問い合わせ先】天草アーカイブズ (五和支所内) ☎05515

天草アーカイブズ収蔵 思い出写真館



編集
後記



今、あるドラマにはまっています。現代から幕末の日本にタイムスリップした医者が、20世紀末の医療技術を駆使して奮闘する物語です。発想が斬新で、毎回主人公になりきり感動し、涙を流します。私は医者ではないけれど、ある「特効薬」の効能については少し詳しいです。【凡

5月の連休に、関東にいる妹夫婦が帰省し、天草の観光名所を巡る。天草ぐるっと周遊バスに乗って、「おもしろかったよ。感動した、天草は深いね。ただ、自分たち以外に3人だった、もったいないね。姉ちゃんも乗るべき」と力説していました。今度、乗ってみようと思います。【海

毎年開かれる「天草国際トライアスロン大会」。私はいつと、スイムの迫力あるスタートをカメラに収めようと、毎回海の中へ。ただ、暦のうえでは夏といいつつも、まだ冷たい海水。選手たちの熱気だけが頼りです。いよいよ6月5日に開催されます。ぜひ、ご来場ください。【素