

食改さん直伝

今月の料理

Vol.1 スペイン風オムレツ

新じゃがいもの季節になりました。
皆さん、ぜひお試しください。

〈栄養価〉

エネルギー：172kcal、たんぱく質：9.8g
脂質：11.0g、食塩相当量：0.9g



●材料・分量（約2人分）

- ・卵 大2個
- ・じゃがいも 60g
- ・トマト 60g
- ・ブロッコリー 40g
- ・粉チーズ 小さじ2杯
- ・油 小さじ2杯
- ・塩 少々

●作り方

- ①じゃがいもは1cm角に切ってゆで、ブロッコリーは小房に分け、ゆでて塩少々をふる。
- ②トマトは1cm角に切る。
- ③卵を溶きほぐして、①と粉チーズ、塩少々を加えて混ぜる。
- ④フライパンに油を入れて熱し、③を入れてはしで大きく混ぜた後、②を入れてふたをして火を通す。
- ⑤食べやすい大きさに切り、器に盛る。



牛深分会による料理教室のようす

市民の健康づくりを応援する“食生活改善推進員”！

食生活改善推進員（市内376人）は、食を通して市民の健康づくりを応援するボランティアです。子どもから高齢者まで、市民の皆さんが健全な食生活を送れるように各種食育活動に取り組んでいます。

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会牛深分会（中尾俱子分会会長ほか、64人）が担当しました。

今月号の表紙



4月9日に行われた、五和小学校の入学式のようす。真新しい制服に身を包んだ新入学児童たちは、在校生や保護者などからの拍手の中、緊張した表情で入場していました。

編集後記

あとぜき



春は桜が咲いたり、竹の子やつわ、ふきのとうなど自然の恵みを受ける季節です。わが家でも竹の子やつわなどが毎日食卓にのぼり、自然の恵みをいただいています。「人間て、本当に自然に生かされているんだなー」とあらためて感じさせられました。自然に感謝、感謝です。【剣】



先日、ワイルドストロベリーを植えました。春から初夏にかけて、赤い小さな実をつけるハーブの1種。実はそのまま食べてもいいのですが、ジャムにするとおいしいそうです。花より団子の私…。たくさん収穫できるように大事に育てて、ジャムをつくりたいと思います。【風】



五和小学校の入学式の取材へ。新1年生の初々しくかわいらしい姿を見て、自然と顔がほころんでしまいました。私はといえば、広報担当として6年生になりました。1年生だったころの初心を忘れずに、心新たにがんばりたいと思います。どうぞよろしくお願いします。【素】

天草 市政だより

【編集・発行】 熊本県天草市役所 総務部秘書課広報広聴係 〒863-8631 天草市東浜町8番1号
TEL 0969-23-1111 FAX 0969-22-7016 URL <http://www.city.amakusa.kumamoto.jp/> E-mail hisyoka@city.amakusa.lg.jp