今月の料理

Vol.5 かぼちゃのサラダ

ビタミンが豊富なかぼちゃを使った、さっぱりした味のかんたんサラダです。ぜひ、ご賞味ください。

〈栄養価(1人分)〉

エネルギー: 70kcal、たんぱく質: 1.2g

脂質:2.2g、塩分:0.4g

●材料・分量(約4人分)

- かぼちゃ ……… 240g
- きゅうり ……… 80g
- 塩 …… 小さじ1/6杯
- 玉ねぎ………20g
 - サラダ油 …… 小さじ2杯
- - •塩………小さじ1/6杯



●作り方

- ①かぼちゃは一口大に切り、蒸してやわらかくしてお く(ゆでる、電子レンジで加熱も可)。
- ②きゅうりは薄く輪切りにして塩をふり、しんなりとしたら水けを絞る。
- ③玉ねぎは薄く切り、しばらく水にさらしてから水けを絞る。
- ④ ⑥を混ぜ、かぼちゃときゅうり、玉ねぎとあえる。

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374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本渡分会 (大山美智子分会長・会員74人) が担当しました。



本渡分気による利ユル

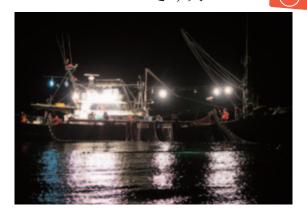
今月号の表紙



8月2日に本渡地区の中心部の 大通りで行われた、「天草ほんど ハイヤ祭り"道中総踊り"」のよう す。約2,500人の踊り手が、軽快 な踊りを披露しました。 シやウルメイワシなどがとれます。漁は夜通しで行われ、カタクチイワを、棒に渡した網で取るというもの。この漁は、集魚灯でおびき寄せた魚ている「棒受け網漁」のようすです。牛深沖で6~11月にかけて行われ

海の闇に浮かび上がる "いさり火"







【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