

食改さん直伝

今月の料理

Vol.23 春のもっちりもち“大根もち”

〔栄養価（1人分）〕

エネルギー：188kcal、たんぱく質：8.0g

脂質：4.8g、食塩相当量：1.2g（タレの分も含む）

●材料・分量（約2～3人分）

大根……………250～300g

菜花……………30g

桜えび……………15g

① かつお節……………6g

塩……………少々

① 薄力粉…大さじ4～5杯

片栗粉……………大さじ2杯

水……………60～80cc

ごま油……………大さじ1杯

② 砂糖……………小さじ2杯

酢……………小さじ1杯

② しょう油……………大さじ1杯

●作り方

①ボウルに①を入れ、かき混ぜたら水を少しずつ入れて混ぜる。大根は千切り、菜花は小口切りにし、桜えびとともにボウルに加えてさっと混ぜる。

②フライパンにごま油を熱し、①を食べやすい大きさにまとめ、中火で形を整えながら生地と大根に火が通る（半透明になる）まで両面を焼く。※焼き上がり前に、水分を飛ばすためフタをとって焼いてください。

③②を混ぜ合わせたタレにつけて食べる。

※タレはこのほか、ケチャップやマヨネーズなどお好みでどうぞ。

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会天草分会（古賀キヨ子分会長ほか、44人）が担当しました。



天草花咲プロジェクト

「天草市花いっぱいコンクール」結果発表！（敬称略）

入賞作品は市のホームページに掲載しているほか、花のある風景部門は3月2日から十万山展望台2階（本渡町本渡）に展示します。ぜひ、ご覧ください。

【花づくり部門】（応募数：37件）



最優秀賞 鶴田道代（新和町）

＊優秀賞：谷口敏博（倉岳町）

＊奨励賞：飽田政子（楠浦町）、森田雅博（本町）
松澤栄子（有明町）

【花のある風景部門】（応募数：34点）



最優秀賞 カール・ジェンソン（川原新町）

＊優秀賞：福永亮二（熊本市）、濱崎 誠（有明町）
林 興介（合志市）＊入賞：入杉一彦（倉岳町）、磯崎一恒^{かずひさ}（熊本市）
林田 豊（上益城郡益城町）

【問い合わせ先】本庁（別館）・都市計画課 ☎231111