

## トマト衣 イッサキのかきあげ



### 材料(2人分)

トマト	100 g	小麦粉	50 g
イッサキの刺し身	80 g	インゲン	20 g
ヒジキ(戻し)	25 g	塩	小さじ1/4
タマネギ(中)	1/2個	油	適量

### 作り方

- ① トマトを皮ごと、少し形が残るくらいミキサーにかける
- ② タマネギを薄切りにし、インゲンを斜めに薄く切る
- ③ ①に小麦粉と塩を加え混ぜる。この中に②とイッサキの刺し身、ヒジキを加えて絡めるように混ぜ合わせる
- ④ 180℃に熱した油に③をスプーンですくい落とし、揚げる

- 1人分の栄養価 熱量346kcal、タンパク質4.5g 脂質27.2g、カルシウム51mg、塩分0.9g
- 平成25年度ヘルシークッキングコンテスト「地元の海の幸部門」アイデア賞



考えていただいた人  
松尾留奈さん(佐世保北高1年・当時)  
水分を使わず、トマトだけで衣を作りました。

## ヘルシークッキングコンテスト作品募集

家族そろっての食事(共食のすすめ)、食育に関する意識向上など、各家庭での望ましい食習慣を身に付けることを目的として毎年行っている「ヘルシークッキングコンテスト」。今年度は「ぱぱっと手軽にもう1品」をテーマにした2部門で作品を募集します。簡単でおいしく、健康につながる献立をご応募ください。

### 募集内容

#### ①海の幸部門 ②野菜部門

次のいずれかの条件が含まれること

- 身近な食材を使ったメニュー
- 手軽に短時間(30分以内)で作ることができるメニュー
- 各部門、次の分量が含まれること

①海の幸50g以上 ②野菜60g以上

対 市内在住または市内に通勤・通学している人

申 7月10日(金)～8月29日(金)(必着)に、応募用紙(市役所、各支所、宇久行政センター、各地区公民館などで配布。市ホームページからダウンロード可)に、一品料理(2人分)の材料、分量、作り方などを記入し、作品の写真を添えて健康づくり課へ。メール(kenkou@city.sasebo.lg.jp)での応募も可。

### 表彰

10月4日(土)に行う最終審査の入選者10人には、地元の特産品を進呈します。また1月に開催する「食育フェア」で入賞者(各部門最優秀賞1人、優秀賞2人)に賞状と記念品を贈呈します。



昨年度の最終審査の調理風景

問 健康づくり課 ☎24-1111

## お便り

市民の方から寄せられた市政への質問などに回答します。

**質問** 先日、市長が東南アジアや台湾を訪問したそうですが、どんな目的があったのですか？

**回答** 5月19日から25日にかけて、市長をはじめとする本市訪問団がタイのバンコク、マレーシアのクアラルンプールを訪れ、観光トップセールスを実施しました。また、観光客が増加傾向にある台湾の高雄市も訪れ、観光交流について意見交換しました。

タイとマレーシアでは、昨年7月に訪日旅行者に対するビザ免除が始まり、今後の観光客の増加が見込まれることから、佐世保観光コンベンション協会やハウステンボスなどの関係者と佐

世保観光のプロモーションを実施しました。

このほかにも、マレーシアでは同国唯一の公認カジノ「ゲンティン・ハイランド」を市議会IR連盟の視察団とともに視察し、カジノを取り巻く日本の状況と本市の誘致戦略について説明を行ってきました。

本市では今回の訪問の成果を今後の観光客誘致や地域活性化につなげていきたいと思っております。

問 国際政策課 ☎24-1111

## 広報クイズ

問題の○に当てはまる文字等をお答えください。ヒントは紙面の中にあります。

### 問題1

夏場には○○症が多く発生しますので、日頃から予防を心掛け、発症したときは適切に対処してください。

### 問題2

大切にしたい身近なまちの風景を選定した「させぼ○○100選」を紹介するパンフレットをリニューアルしました。

### 問題3

自分の故郷だから、佐世保の人が好きだから、美しい自然に魅せられて…。全国にはさまざまな理由で○○○のファンになり、応援していただいている方がたくさんおられます。

### 「広報させぼ」満足度アンケート

次の①～④のうち、当てはまる番号をお答えください。

①大変良い ②良い ③不満 ④大変不満

**応募方法** 「はがき」または「Eメール」に、①クイズの答え②「広報させぼ」満足度アンケートの該当番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号⑦広報紙へのご意見を書いて、7月23日(水)までに(消印有効)広報係へお送りください。

※応募は1人1通、全問正解者の中から抽選。発表は発送(8月中旬)をもって代えさせていただきます。

### 7月号プレゼント

護衛艦さわざり イカスミ&牛すじカレー  
2箱を5人に!



海上自衛隊佐世保地区の艦艇部隊が自慢のカレーを競い合う「第1回GC1グランプリ」で、参加10隻の中からグランプリを獲得した護衛艦さわざりのカレーがレトルトになりました。じっくり、コトコト具材を煮込んで旨みを凝縮させたカレーをご家庭でご賞味ください。参考価格1箱540円(税込み)

問 エスプランニング ☎28-0598

6月号の答え ①ライトダウン ②創業 ③男女  
5月号の応募状況  
167通(正解161通・不正解5通・無効1通)

## あて先

● はがき 〒857-8585(住所不要)  
佐世保市役所秘書課広報係宛

● Eメール hishok@city.sasebo.lg.jp  
(携帯電話からも可)