

ヘルシークッキング
そうめんで作るなんちゃってピザ!



材料(2人分)

そうめん	50g	アスパラガス	40g
ジャガイモ	100g	ウインナー	50g
ピーマン	40g	ピザソース	適量
ナス	50g	チーズ	適量
トマト	80g	オリーブオイル	大さじ2

作り方

- ① そうめんをゆがく。ジャガイモをそうめんと同じくらいの太さに千切りにする
- ② アスパラガスをゆで、他の野菜とウインナーは薄く切る
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してピーマン、ナス、ウインナーを焼く。火が通ったら取り出す
- ④ ①を混ぜてフライパンで両面を焼き、ピザソース→具材→チーズの順にのせてフライパンで蒸し焼きにする

- 1人分の栄養価 熱量414kcal、タンパク質12.6g、脂質24.8g、カルシウム150mg、塩分2.2g
- 平成26年度ヘルシークッキングコンテスト「野菜部門」優秀賞



考えていただいた人
石橋朋也さん(佐世保北高1年・当時)

●料理のワンポイント
生地をそうめんで作っているところですよ。
好みで具材を変えてもおいしいですよ。

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」。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

テーマ「手軽に野菜の一品料理」

次の全ての条件が含まれること

- 身近な野菜を使っていること
- 手軽に短時間(20分以内)で調理できること
- 野菜が主であり、1人分70g以上含まれること
- 減塩を意識すること

※加工食品・惣菜などに野菜を加えたアレンジメニューも可。

対 市内在住または市内に通勤・通学している人

申 7月1日(金)～9月10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もダウンロード可)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。Eメール(kenkou@city.sasebo.lg.jp)での応募もできます。



昨年度の最終審査の調理風景

11月14日(土)に最終審査を行います。入賞者(最優秀賞1人、優秀賞3人、アイデア賞4人)には図書券と地元の特産品を贈呈します。また、入賞作品は広報させばや市ホームページに掲載します。

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 6月から始まった自治会・町内会活動のための保険について教えてください。

回答 本市では自治会・町内会などの地域活動中の万一のけがや損害に備えるための「佐世保市市民活動保険」を6月から始めました。市が保険料を負担するので、加入手続きや登録などは不要です。

対象となる団体など

- ① 町内会、老人クラブなどの市の関係団体
- ② ボランティア団体・NPOで、させば市民活動交流プラザに登録している団体
- ③ ①②が行う活動に直接参加する人

対象となる活動

- ① 社会教育活動(レクリエーション、スポーツなど)
- ② 社会福祉・社会奉仕活動(高齢者支援など)
- ③ 青少年健全育成活動(子ども会など)
- ④ 地域社会活動(祭り、清掃、防災活動など)

⑤ 防災訓練、市民大清掃など市主催行事への参加
※対象にならない活動もあります。

補償内容

【傷害補償】死亡補償(500万円)、後遺障害補償(15万～500万円)、手術補償、入院補償(日額3,000円)、通院補償(日額2,000円)

【賠償責任補償】身体賠償(1人1事故1億円まで)、財物賠償(1億円まで)、受託物賠償(100万円まで)

手続き

事故が発生したときは、まずは市民生活課へ連絡を(30日以内に書類の提出等が必要となります)

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 市民生活課 ☎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

50年以上の歴史を持ち、市民に親しまれてきた「九十九島動植物園 ○○○○」。4月から指定管理に移行し、新しい一歩を踏み出しました。

問題2

日本に住むすべての人・世帯(外国人を含む)を対象にした国勢○○を実施します。

問題3

平成25年4月1日、本市と小値賀町は「○○の国」として、当時全国6カ所のうちの1つとして新観光圏の認定を受けました。

「広報させば」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「広報させば」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(木)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します。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

九十九島動植物園森きらら入園ペア招待券を5人に!



森きららの入園招待券をペアでプレゼント。園内を散策したり、mori cafeでゆっくりと過ごすのもおすすめです。

問 九十九島動植物園 ☎28-0011

6月号の答え ①山の田 ②40 ③みかわち

5月号の応募状況

252通(正解216・不正解35・無効1)

●はがき 〒857-8585(住所不要)

佐世保市役所秘書課広報係宛て

●Eメール hishok@city.sasebo.lg.jp

(携帯電話からも可)