



管理栄養士
おすすめ!

食欲の秋! 減塩で野菜たっぷりの ヘルシーメニュー

高野豆腐の和風ハンバーグ

材料(2人分)

合いびき肉	100g	水	大さじ2
高野豆腐	1/2個	しょうゆ	小さじ2
牛乳	大さじ2	みりん	小さじ1
タマネギ	150g	酒	小さじ1
油	小さじ1	シメジ	50g
卵(Mサイズ)	1/2個	エノキダケ	50g
こしょう	少々	青じそ	2枚

- ①ボウルに乾燥したままの高野豆腐をすりおろす。牛乳を加え、完全に水分を吸うまで、時々混ぜながら浸しておく
- ②別のボウルに半量のタマネギをすりおろす。水、しょうゆ、みりん、酒を合わせておく
- ③残りのタマネギをみじん切りにして半量の油を加える。ラップをかけ、レンジで2分加熱して冷ましておく
- ④シメジをほぐし、エノキダケを半分の長さに切る
- ⑤①に合いびき肉、③、溶き卵、こしょうを入れる。粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、小判型にする
- ⑥フライパンに残りの油を入れ⑤を中火で焼く。片面に焦げ目がついたら裏返す。②と④を加えて弱火にし、ふたをして5分ほど蒸し煮する。箸を刺して肉汁が透明になったら、強火にして水分をとばす
- ⑦青じそを敷いた皿に盛りつける

カボチャとニラのみそ汁

材料(2人分)

カボチャ	100g	みそ	大さじ1
ニラ	40g	だし汁	250ml

- ①カボチャを厚さ5mm~1cm、ニラを長さ2~2.5cmに切る
- ②鍋にだし汁を入れて中火にかけ、カボチャを入れて軟らかくなるまで煮る。ニラを加えてみそを溶き入れる

【だしの取り方】(出来上がり600ml)

- ①鍋に水(800ml)、煮干し(12g)、だし昆布(6g)を入れしばらく浸しておく。ふたをしないで弱火~中火にかける
- ②沸騰直前に昆布を取り出し、火を弱めて丁寧にあくをすくいながら2~3分煮出してこす

ころころ野菜のもずくかけ

材料(2人分)

キュウリ	中1/2本	味付けもずく	1パック
トマト	中1/4個	ショウガ	4g
ナガイモ	60g		

- ①キュウリ、トマト、ナガイモを1.5cm角に切り、ボウルに入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす
- ②ショウガを細く切る
- ③①を器に盛り、食べる直前に味付けもずくをかけてショウガをのせる

ミルクもち

材料(2人分)

牛乳	100ml	きな粉	小さじ2
かたくり粉	大さじ1・1/2	砂糖	小さじ1

- ①鍋に牛乳、かたくり粉を入れてよく混ぜ、中火にかける
- ②鍋底を木べらで混ぜる。固まり始めたら弱火にし、2分ほど混ぜながら練る
- ③火を止めてそのまま冷ます。冷めたら等分にして器に盛り、合わせたきな粉と砂糖をかける

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 指定ごみ袋の購入補助券がないと、ごみ袋が高くなるのはなぜですか？

回答 本市では、平成17年1月から「家庭系ごみ2段階有料化制度」を導入しました。この制度は、購入補助券5枚分(1人当たり年間900リットル)までのごみ処理が無料で、これを超えた場合に有料(180リットル当たり840円)とすることで、市民の皆さんにごみの減量化と分別の徹底に努めてもらうことを目的としています。この840円という金額は、ごみの収集・運搬・処理・埋め立て費用を、市とごみの排出者である市民の皆さんで半分ずつ負担するという考え方から算出したものです。

ほかの自治体で導入しているごみ有料制度の多くは、袋1枚目から「ごみ処理手数料」が加算されています。袋1枚当たりの単価が安いと、金銭的な負担を感じにくいですが、結果的には全ての市民

が手数料を負担していることとなります。

本市と同じような制度を導入している自治体は少ないのが現状ですが、この制度の導入後、多くの市民の皆さんにごみの減量に努めていただいたことで、家庭ごみはピーク時の8万トン(平成12年)から40%の減量に成功し、現在では年間約5万トンを維持することができています。また、約94%のごみが購入補助券の範囲内(市民の皆さんの負担無し)で処理されています。

市民の皆さんの意見を踏まえながら、より分かりやすい制度となるように努めていきますので、今後ともごみの減量・資源化にご協力をお願いします。

問 廃棄物減量推進課 ☎32-2428

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

マイナンバーを市民の皆さんにお知らせするための「○○カード」を「10月から12月末までに」全世帯にお届けします。

問題2

9月19日は「○○○○の日」。

問題3

胃がん○○○検診とは、胃がん発生の危険性を知ることによって胃がんの予防や治療を効果的に行うための検査です。

「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、9月23日(水・祝)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(10月中旬)をもって代えさせていただきます。

8月号の答え ①25 ②ウエストテクノ ③キット 7月号の応募状況 165通(正解160・不正解3・無効2)

9月号プレゼント Chocorry2箱セットを10人に!



お肉にこだわった豊味館の角煮カレーにハウステンボス・チョコレートハウスのチョコレートを加えました。スパイスと甘い香り、濃厚なコクが絶妙に絡み合う今までにない味わいのカレーです。

問 長崎豊味館 ☎27-8009

●はがき 〒857-8585(住所不要)
佐世保市役所秘書課広報係にて

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