

## 宇久 島で暮らす人

特集

宇久・海の恵み  
3点セット  
プレゼント! → P16

いん?  
いん?  
いん?



■ 夕方の平港近辺にて。ウニの殻割り作業の取材中に地元の仲良し小・中学生が集まってきました。(5月15日、宇久町平)

平成22年7月1日発行  
編集・発行 佐世保市総務部秘書課広報係

〒857-8585 (市役所専用) 長崎県佐世保市八幡町1-10

TEL 0956-24-1111 FAX 0956-25-2184

MAIL hisho@city.sasebo.lg.jp

印刷 有限会社立山印刷



元気な  
朝ごはんレシピ  
学生部門  
アイデア賞

### ツルッと パワーアップうどん

オクラとチーズのWパワーで夏バテ防止!

材料・4人分	
五島うどん(乾)	240g
オクラ	20本
とろけるチーズ	20g
干えび	20g
めんつゆ(2倍濃縮)	25cc
水	50cc

#### 作り方

- ①五島うどんをゆでる。
- ②オクラを切る。
- ③切ったオクラの上にとろけるチーズをのせて、レンジで約4分間加熱する。
- ④レンジから取り出したオクラを粘り気が出るまで混ぜる。
- ⑤冷やしておいた麺の上にオクラをのせ、水で薄めためんつゆをかけて、干えびをトッピングする。



● 考えていただいた人  
秋吉梨緒さん(江上小5年・当時)  
秋吉真帆さん(江上小2年・当時)

● 1人分の栄養価 熱量285kcal、たんぱく質10.3g、脂質2.4g、塩分3.0g

#### ヘルシー クッキング コンテスト

#### 朝ごはん 一品料理

#### 募集!

#### 募集内容

忙しい朝に手軽に作れる一品料理で、次のいずれかに該当するもの

- ①家族やグループで楽しくできるメニュー
- ②料理に不慣れな人でも楽しくできるメニュー
- ③家にある身近な食材(米・野菜・魚・果物)でできるメニュー

#### 部門

- ①学生部門(中学生以下)
- ②一般部門(高校生以上)
- ③魚部門(年齢制限なし)

#### 応募資格

市内在住か、市内に通勤、通学している人。

#### 応募方法

応募用紙(市役所、各支所・行政センター・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4人分の材料、分量、作り方などを書き、料理の写真を添えて、健康づくり課へ。

#### 締め切り

8月31日(当日の消印有効)

#### 入賞賞品

地元で採れた新鮮な食べ物セットや、図書カード(最優秀賞5,000円分、優秀賞2,000円分)。  
※審査方法など詳しくはお尋ねください。

健康づくり課 ☎24-1111

#### ■人の動き(6月1日現在)

総人口261,477人(-42人)、男性122,668人(-21人)、女性138,809人(-21人)、世帯数106,374世帯(61世帯)  
5月中のうごき 転入516人、転出509人、出生184人、死亡233人

#### ■させぼ市政だより

テレビ NBC 9時25分、NIB 9時25分、KTN 11時40分、NCC 11時40分 ※毎週土曜約5分間  
ラジオ NBC 毎週日曜 9時25分、FM長崎 毎週火曜 9時05分、FMさせぼ 毎週火曜10時30分、毎週日曜 9時30分  
新聞 長崎新聞 毎月第2・4火曜  
パソコン <http://www.city.sasebo.nagasaki.jp/>

携帯電話版  
市ホームページ

