

ヘルシークッキングコンテスト
「お手軽朝ごはん部門」優秀賞

さばチーに丼



材料・4人分

ごはん	400g	
サバ(うす塩)	2切れ(120g)	
ダイコン(すりおろし)	80g	
ニンジン(すりおろし)	20g	
大葉	2枚	
小ネギ	少々	
チーズ(粉)	大さじ2	
A	ポン酢	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	オリーブオイル	小さじ1

作り方

- ①ごはんを器に盛り、ダイコン、ニンジンのすりおろしを順にのせ、焼いてほぐしたサバをのせる。
 - ②大葉を千切りにし、小ネギは小口切りにする。
 - ③①に②をのせてチーズをかける。
 - ④Aを混ぜ合わせ、③にかける。
- ※食べるときは、スプーンで全体を混ぜる。



考えていただいた人
永田風花さん(佐世保北高1年)
オリーブオイルで風味を良くし、ポン酢と大葉を使うことでサバの臭みが気にならないように工夫しました。

●1人分の栄養価
熱量344kcal、タンパク質11.7g、脂質6.0g、塩分0.9g

栄養士さんおすすめの「うちごはんレシピ」

イリコといり黒大豆の ごまおこし風



材料・4人分

イリコ	20g
いり黒大豆	30g
いりごま	20g
砂糖	大さじ1
水	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ①イリコはクッキングシートに広げ、電子レンジ(500W)に90秒かける。
- ②フライパンに砂糖、水、しょうゆを加え煮立たせる。あめ状になる前に、イリコ、いり黒大豆、いりごまを一度に加え、あえるように混ぜる。
- ③クッキングシートの上でそのまま冷ます。

小佐々のイリコと江迎の黒大豆で作る小鉢料理です。子どものおやつにもぴったりですよ。イリコでしっかりカルシウムを補給しましょう！手作りおやつは、作る過程を見ることができ、子どもたちにとって楽しいものです。ぜひ挑戦してみてくださいね。



●1人分の栄養価
熱量87kcal、タンパク質7.1g、脂質4.6g、塩分0.3g

お便り

市民の皆さんからのお便り、市政への質問などを紹介します。

質問 衣類を捨てる時、資源物か燃やせるごみか迷います。どのような衣類が資源物の対象ですか？

回答 次のような点を目安に分別してください。

「資源物」で出すことができる衣類(古着)

- ジャンパーやジャケット、トレーナー、Tシャツ、ズボン、スカートなど、古着として流通、着ることができる状態のもの
- ※分別に迷ったときは「おさがりとして知人に譲ることができる状態であれば資源物」と考えていただければよいと思います。
- ※指定の場所に出すときは、雨が降ってもぬれないように、また、中身が確認できるように、透明の袋に入れてください。

資源物ではなく「燃やせるごみ」となる衣類

- 破れたり、汚れたり、濡れたりしているものや、伸び縮みしているもの
- 下着や靴下、布くずなど
- ※市の指定ごみ袋に入れて出してください。

資源の有効利用とごみ収集業務の円滑化のため、市民の皆さんのご協力をお願いします。

☎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

望ましい食事には、主食・主菜・副菜を○○○○よく組み合わせ、皆さんのライフステージに見合った栄養を取ることが大切です。

問題2

地域包括○○センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを、介護、福祉、健康、医療など、さまざまな面から総合的に支えるための施設です。

問題3

本市の水源は慢性的に余裕がない状況にあるため、これまでにさまざまな○○に取り組んできました。

応募方法

「はがき」または「Eメール」に、①答え②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥広報紙へのご意見を書いて、3月22日(金)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。※紙面の都合上、発表は発送をもって代えさせていただきます。

2月号の答え ①時旅 ②春先 ③責任
1月号の応募状況 265通(正解255通・不正解6通・無効4通)

3月号当選者プレゼント

県特産品新作展優秀賞受賞！
「長崎県産 蜜柑^{みかん}フロマージュ」を5人に



ことし1月、株式会社九十九島グループ(日宇町)が「第44回長崎県特産品新作展」で優秀賞を受賞されたのを記念し、今回はその受賞商品(定価1,575円)をプレゼントします。ペイクドチーズケーキの上に、長崎県産温州みかんの実や皮が入ったマスカルポーネムースと、みかんソースが重なり、爽やかな香りと味わいを楽しめる、長崎の新しいスイーツです。※プレゼントは冷凍した状態で発送します。製造・販売 九十九島グループ ☎34-4714

あて先 ●はがき 〒857-8585(住所不要) 佐世保市役所秘書課広報係あて
●Eメール hishok@city.sasebo.lg.jp (携帯電話からも可)