

ひじき&豆腐ギョロツケ



材料・4人分

すり身(市販品)	280g
ひじき(乾)	30g
長ネギ	1/2本
干しいたけ	3枚
豆腐	1/2丁
パン粉(細かいもの)	40g
油	適量

作り方

- ①ひじきと干しいたけを水で戻す。
- ②豆腐の水を切る。
- ③①と長ネギをみじん切りにする。
- ④すり身、②③をボールに入れて混ぜ、1人2個ずつ小判型に丸め、パン粉を付ける。
- ⑤180度の油で揚げる。



考えていただいた人

中倉真奈美さん(佐世保商業高3年)

豆腐はしっかり水を切った方がいいです。カルシウムたっぷりのバランスのとれた1品です。

●1人分の栄養価

熱量181kcal、タンパク質18.1g、脂質5.6g、塩分0.4g

平成24年度 ヘルシークッキングコンテスト
「おふくろの味部門」最優秀賞



させぼ日和 12

自信作は恋の香り

市北部の吉井・小佐々地域は、イチゴの産地です。ことしも真っ赤で艶やかなイチゴが、たくさん実りました。その中に「さちのか」と「とちおとめ」を掛け合わせた自信作「恋の香」という品種があります。

さっと水洗いしてほおぼると、口の中いっぱい広がる甘さと香り、そして心地よい酸味…。それは例えるなら確かに甘酸っぱい恋の味かもしれません。また、イチゴはビタミンCが豊富な果物でもあります。

バレンタインデーなどのイベントがあり、これから季節はときめきの春へ。恋人に、家族に、普段なかなか言葉にしづらい「好き」を形で表すのに、かわいくて栄養たっぷりのイチゴに頼ってみるのも、佐世保らしくて素敵な意思表示になるかもしれませんね。

平成24年12月



イチゴをおいしく食べるために
ヘタは付けたままザルに入れて、素早く洗いましょ。ヘタを取って洗うと、大切なビタミンCが減少してしまいます。

お便り

市民の皆さんからのお便り、市政への質問などをご紹介します。

質問 「広報させぼ」のページがバラバラにならないように、ホチキスでとじたり、とじ穴を開けたりできませんか?

回答 上記のホチキスとじなどの作業については、広報紙の配布期間に影響を及ぼすため、当課では、以前、広報紙の配布業務にご協力をいただいている町内会代表者の皆さんに、その必要性についてのアンケートを実施しました。

アンケートの結果は、「ホチキスとじや、とじ穴開けはしなくてよい」という回答が全体の約8割を占め、「ホチキスや穴あけは自分でできるので、新たな経費を掛ける必要はない」「新たな作業が加わると発行までの時間が長く

なり、その分各世帯への配布時期が遅くなるので、今のままでよい」などのご意見を多くいただきました。

この結果などを総合的に考え、現在当課ではホチキスとじ等を行わないという対応をとっています。今後ともさまざまなご意見を踏まえながら、皆さんに満足していただける広報紙作りに取り組んでいきますので、ご理解とご協力をお願いします。

問 秘書課 ☎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

市民ガイドや地域の皆さんが企画する新しい旅の形「SASEBO○○」。

問題2

インフルエンザは○○まで流行しますので、まだまだ注意が必要です。

問題3

動物は「かわいい」「かわいそう」という気持ちだけでは飼えません。習性を理解し、最後まで○○を持って飼うことができるのか、家族全員でよく考えましょ。

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、2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。

1月号の答え ①総文祭 ②センター ③カード

12月号の応募状況 584通(正解530通・不正解45通・無効9通)

2月号当選者プレゼント

「かますの一夜干し」
「サワラのレモンペッパー焼」
の特別セットを5人に!



昨年12月、東浜町の「かけはし水産」が「第50回長崎県水産加工振興祭水産製品品評会」で水産庁長官賞などを受賞されたことを記念し、今回はその受賞商品をプレゼント。おいしい海の幸をどうぞ賞味ください。

特別セット内容(1人分)

- 「かますの一夜干し(水産庁長官賞)」3枚×3パック
 - 「サワラのレモンペッパー焼(長崎市長賞)」1切れ×3パック
- 製造・販売 かけはし水産(東浜町) ☎32-2439

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)