



## 夏バテ防止!! スタミナ丼

### 材料・4人分

ごはん	600g	ごま油	大さじ1
ナス	大1本	A	みりん 大さじ4
ピーマン	2個		しょうゆ 大さじ2
パプリカ	2個	いりごま(白)	適量
かたくり粉	大さじ3	温泉卵	4個
合いびき肉	200g	クリームチーズ	お好み量
ショウガ	1/2片		

### 作り方

- ナス、ピーマン、パプリカをそれぞれ一口大に切る。ナスは水にさらしてあくを抜き、キッチンペーパーで水気をしっかり吸い取る。
  - ショウガはみじん切りにしておく。
  - ①をボウルに入れ、かたくり粉を加えまんべんなく混ぜる。
  - フライパンにごま油を入れ、中火でショウガを炒めた後、合いびき肉を加えてよく火を通す。
  - ④に③を加え、火が通ったらAを加える。
  - ごはんの上に⑥を盛り、いりごま(白)、温泉卵、好みに小さく切ったクリームチーズを飾る。
- 1人分の栄養価  
熱量606kcal、タンパク質22.3g、脂質20.1g、塩分1.6g

一食で野菜をたくさん取れるようにし、パプリカでカラフルにしました。クリームチーズを入れるとまろやかな味になり、栄養満点の丼になります。

平成23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

## ヘルシークッキングコンテスト作品募集!

市民一人一人が、生涯にわたって健康的な食生活を送るきっかけづくりの一つとして毎年行っている「ヘルシークッキングコンテスト」の作品を募集します。「朝ごはんをきちんと食べる」「家族そろって食事をする」など、家庭で望ましい食習慣を身に付けるための、おいしく、楽しく、手軽に作られる献立をご応募ください。

### 募集内容

#### ①お手軽朝ごはん部門

- 次のいずれかの条件が含まれること
- 家族やグループで楽しく作ることができるメニュー
- 料理に不慣れな人でも簡単に作ることができるメニュー

#### ②おふくろの味部門

- 次のいずれかの条件が含まれること
- 家にある身近な食べ物(米・野菜・魚・果物)で作ることができるメニュー(わが家の自慢料理)
- 乾物(切り干し大根、かんぴょう、ひじき等)や根菜類を使ったメニュー

対 市内在住または市内に通勤・通学している人

申 7月2日⑧～8月24日⑨(必着)に、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ダウンロード可)に、一品料理(4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



最終審査に出品する作品を調理する前回の参加者



最終審査を行う審査員の皆さん

※最終審査(10月20日⑩)の入選者(10人)に、地元の新鮮な食べ物の詰め合わせを呈呈します。

問 健康づくり課 ☎24-1111

## 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** 顔写真付きの身分を証明するものを持たず、手続きの時などに不便です。どうしたらいいですか?

**回答** 本市では、住民基本台帳法に基づき「住民基本台帳カード」(住基カード)を発行しています。住基カードは顔写真付きのものもあり、金融機関や公的機関をはじめ、さまざまな場所で公的な証明書として利用できる便利なカードです。ぜひご活用ください。



- 記載内容 カード所有者の生年月日、性別、氏名、住所
- 有効期限 10年
- 手数料 500円(顔写真は持参してください)
- 申請窓口 戸籍住民課、各支所・行政センター  
☎戸籍住民課 ☎24-1111

運転免許証を返納する高齢者に無料で発行  
本市では運転免許証を警察署に自主返納した人に、住基カードを無料で発行しています。希望者は申請が必要です。詳しくはお尋ねください。

- 対象 65歳以上
- ☎交通安全・防犯推進室 ☎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

世知原地域には、明治から昭和初期に農道や炭鉱住宅への通路などとして架けられた、16基の○○○式石橋が点在しています。

### 問題2

道路交通法上、自転車は軽○○と位置付けられています。自動車と同様に、車道と歩道の区別がある道路では車道通行が原則です。

### 問題3

ロンドンオリンピックの正式種目に採用されたケイリン女子。日本でも女子による競輪競走(愛称「○○○○ケイリン」)が始まります。

### 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、7月23日(月)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。

6月号の答え ①3 ②ハザード ③海 5月号の応募状況 224通(正解222通・不正解2通)

### 7月号当選者プレゼント

佐世保開港ロールケーキ1本を6人に!



米粉を使ったハート型のプリンとキャラメル味のクリームを、コーヒーを練り込んだスポンジ生地で包んでいます。最初に冷凍し、半解凍して食べるのがお薦めです!

本市イチ押しの「させぼ☆スター商品」です。次の場所で販売しています(1本840円)。

- 西洋菓子 ティアラ(瀬戸越) ☎49-9000
- 欧風菓子 葡萄の木(栄町) ☎25-1622
- 佐世保 長崎堂(藤原町) ☎32-0403
- くっけん広場(下京町) ☎88-7315
- ☎観光物産振興局 ☎24-1111

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