

朝食グラタン



材料・4人分

- カップスープの素 (ポタージュ) 3袋
- 牛乳 300cc
- ジャガイモ 中2個
- ブロッコリー 1/2株
- 卵 2個
- ウインナー 4~5本
- スライスチーズ 4枚
- パセリ 適量

作り方

- ジャガイモは小さく切ってゆでる。
- ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- ゆでた卵とウインナーを、食べやすい大きさに切る。
- グラタン皿(小)に①②③の材料を入れる。
- 牛乳とカップスープの素を鍋に入れ、火にかけて、とろみが出るまでかき混ぜる。
- ④に⑤をかけ、スライスチーズをのせる。
- オーブントースターで約4分焼く。
- 好みでみじん切りにしたパセリを散らす。



考えていただいた人
志水香惟さん(佐世保商業高2年・当時)
ホワイトソースがカップスープの素で簡単にできます。いろいろな食材を使い、栄養バランスも良いです。

●1人分の栄養価
熱量324kcal、タンパク質16.1g、脂質17.9g、塩分1.9g

島の磯に訪れた緑色の春

相浦港から20分ほどフェリーに揺られ、漁業の島、高島へ。潮の香りが漂う中、漁船が並ぶ港を見ながら歩いて行くと、水際の岩は鮮やかな緑色の恵みに彩られて、点々と人の姿が見えました。皆さん、天然アオサの収穫中でした。

見に行くと、島のお母さんが手のひら大の貝殻でこそいで収穫していました。「おたまとかじゃやっぱりダメとよ。昔から貝殻。昔の人はすごかね～」と顔を上げてにっこり。

しばらく収穫のまね事をさせていただきましたが、岩場で屈んでの作業はなかなかの重労働でした。こうして収穫された天然アオサがお店に並ぶんですね。

この時季ならではの、風景と味。まさに五感で春の訪れを感じる1日でした。

平成25年2月 高島町



アオサ
カルシウムや食物繊維が豊富な海藻。乾燥させたものは一年中手に入るが、生アオサは1~3月の収穫期だけしか食べることができない。みそ汁や天ぷらなど、さまざまな料理に使える。

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

「広報させぼ」は、どのような方法で入手できますか？

回答

市政情報紙「広報させぼ」は、毎月1日に発行し、9日までに町内会などを通じて各家庭にお届けしています。広報紙が自宅に届かないときは、お住まいの町内会などの代表者にご連絡ください。広報紙は、月初めに下記の施設にも設置し、市ホームページにも掲載しています。

広報させぼの主な設置場所



- 市役所1階ロビー
- 各支所、宇久行政センター
- 各地区公民館
- 市立図書館
- 島瀬美術センター
- 佐世保観光情報センター(佐世保駅構内)
- アルカスSASEBO
- くっけん広場(四ヶ町アーケード内)
- 西海パールシーリゾート
- 九十九島動植物園
- 幼児教育センター
- 各子育て支援センター

☎秘書課 ☎24-1111

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)

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

新しい特産品づくりを目指し生産者の皆さんを後押しする農水産物○○化・ブランド化事業。

問題2

本市は市内5つの団体・事業者と「地域○○○ネットワーク協定」を昨年12月に締結し、集金や配達等の業務中に市民の異変・事故に気付いたら、市や警察署に連絡していただく仕組みを作っています。

問題3

九十九島八景の一つ長串山で、ことしも「長串山○○○まつり」が開催されます。

「広報させぼ」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

今月号から新たにお尋ねする項目です。ご協力をお願いします。

応募方法 「はがき」または「Eメール」に、①クイズの答え②「広報させぼ」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、4月23日(火)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。発表は発送(5月中旬)をもって代えさせていただきます。

4月号当選者プレゼント 佐世保産カーネーションの花束を5人に



※写真はイメージです。

本市は県内有数のカーネーションの生産地で、市内だけでなく関西方面にも出荷されています。今回は、佐世保花き園芸農業協同組合カーネーション部会の皆さんが丹精込めて育てた、色鮮やかなカーネーションを花束(2,500円相当)にしてプレゼントします(専用の箱に入れて発送します)。

生産 佐世保花き園芸農業協同組合
発送 カーネーション部会 黒髪カーネーション ☎46-1007

3月号の答え ①バランス ②支援 ③対策
2月号の応募状況 312通(正解296通・不正解15通・無効1通)