

すり身たっぷりきんちやくの野菜あんかけ



考えていただいた人
寺澤夕貴さん(佐世保北高1年・当時)

●料理のワンポイント
ヤマイモ入りなので、野菜あん
からまるとふわふわでおいしいです。

- 1人分の栄養価 熱量118kcal、タンパク質8.6g
脂質4.6g、カルシウム55mg、塩分1.7g
- 平成26年度ヘルシークッキングコンテスト
「海の幸部門」優秀賞

材料(6人分)		【あんかけ用】	
アジのすり身	150g	だし昆布	5cm
卵	1個	干しいたけ	3枚
絹ごし豆腐	40g	みりん・砂糖	各大さじ1
ヤマイモ	50g	うす口しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1/2	ニンジン	35g
モヤシ	1/4袋	ネギ	10g
キャベツ	50g	かたくり粉	大さじ2
うす揚げ	6枚	水(かたくり粉用)	大さじ3

作り方

- ①ボウルにアジのすり身、卵、豆腐、ヤマイモ、塩を入れて泡立て器でなめらかになるまで混ぜる
- ②モヤシを洗い、キャベツは太めの千切りにする。モヤシとキャベツを①のボウルに入れてさっくりと混ぜる
- ③うす揚げの端を切り②を詰めてようじで留める。鍋に水200mlとだし昆布を入れてだしをとる。干しいたけを水で戻し、戻し汁50mlを鍋に入れる。みりん、砂糖、うす口しょうゆ、きんちやくを入れて10分ほど煮る。煮えたらきんちやくを取り出す
- ④ニンジン、しいたけを千切りにする。ニンジンとしいたけをだし汁に入れて火を通す
- ⑤きんちやくを半分に切って盛り付ける。だし汁に水溶きかたくり粉を入れてとろみをつけたあんをきんちやくにかけ、小口に切ったネギをかける

あなたの健康川柳・標語を募集します

あなたの日頃の気付きや目標など、市民の皆さんが共感できる川柳・標語を募集します。

- お題** ①たばこ ②アルコール
※両方の応募もできます。
- 応募期間** 8月1日④～9月30日④必着
※期間外の応募は無効となります。
- 対象者** 市内在住の人(プロ・アマチュア問わず)
- 応募条件** ●応募者本人が創作した未発表のオリジナル作品
●1つのお題につき応募は2句まで
- 応募方法** 次のいずれかの方法で応募してください
●各支所・公民館などに設置している応募用紙(市ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入し、郵送または持参する
- 応募者の氏名、ペンネーム、性別、年齢、住所、電話番号、作品を記入し、Eメール(kenkou@city.sasebo.lg.jp)で送る
- 表彰** 入賞者(各お題につき最優秀賞1句、優秀賞1句)には賞品を贈呈します
- その他** ●応募作品は返却しませんのでご了承ください
●入賞作品の著作権は健康づくり課に帰属します
●入賞作品は市ホームページや広報させばへの掲載など、健康増進に関する広報に使用します

健康づくり課 ☎24-1111

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 「救急医療情報キット」について教えてください。

回答 「救急医療情報キット」とは、かかりつけ医や持病、服用薬等の医療情報や緊急連絡先等の救急情報を記入し、保管しておくものです。急な容体変化があったときに、本人に代わり駆けつけた救急隊員に必要な情報を伝達することができ、適切な処置につながります。

本市では下記施設で無料で配布しており、一人暮らしの高齢者や障がいのある人、救急時の対応に不安を抱える人などに利用を推奨しています。

配布場所(無料)

市役所玄関案内、保健福祉政策課、各支所、宇久行政センター、佐世保市社会福祉協議会 など
※市ホームページからもダウンロードできます。

キットの内容物

- 救急情報記入用紙
- 使い方の手引き
- 表示シール(4枚)
- 保管用プラスチックバッグ

使い方

- ①必要な情報を用紙に記入する
 - ②救急隊員が発見しやすいよう、玄関の扉の内側、冷蔵庫、保管用バッグに表示シールを貼る
 - ③用紙を保管用バッグに入れ冷蔵庫の中に入れる
- ※病名、連絡先、薬剤情報に変更があった場合は常に最新情報になるように更新してください。

保健福祉政策課 ☎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

ことしの秋で○回目を迎える「佐世保JAZZ」。

問題2

昨年度から分譲を開始している佐世保工業団地「○○○○○佐世保」に、新たに2つの企業から分譲申し込みがありました。

問題3

「救急医療情報○○○」とは、かかりつけ医や持病、服用薬などの医療情報や緊急連絡先などの救急情報を記入し、保管しておくものです。

「広報させば」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

応募方法

「はがき」または「Eメール」に、①クイズの答え②「広報させば」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、8月21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。発表は発送(9月中旬)をもって代えさせていただきます。
7月号の答え ①森きさら ②調査 ③海風 6月号の応募状況 390通(正解335・不正解55)

8月号プレゼント
長崎和牛レモンステーキセット
を3人に!

ふるさと納税カタログでも紹介している「長崎和牛のレモンステーキ」(モモ肉350gとソース、5,000円相当)を3人にプレゼント!ご家庭でスタミナ満点のご当地グルメをお楽しみください。

観光物産振興局 ☎24-1111

●はがき 〒857-8585(住所不要)
佐世保市役所秘書課広報係宛て

●Eメール hishok@city.sasebo.lg.jp
(携帯電話からも可)