

## ヘルシークッキングコンテスト 作品募集



昨年度の最終審査の調理風景

家族そろっての食事(共食)、食育に関する意識向上など、各家庭での望ましい食習慣を身に付けることを目的として毎年行っている「ヘルシークッキングコンテスト」。簡単でおいしく、健康につながる献立をご応募ください。

### 募集内容・テーマ

#### 残り物や市販の既製品・惣菜に ひと工夫した変身レシピ

次の全ての条件が含まれること

- 身近に手に入る食材を一品以上加えて、見た目や味が元の料理とは異なるようにアレンジすること
- 普段よく食べるものや、購入が容易な料理をアレンジすること
- 手軽に短時間(20分以内)で調理できること
- 塩分や脂質の取り過ぎにならないよう配慮すること

#### 対象者

市内在住または市内に通勤・通学している人

#### 申し込み方法

7月1日(金)～9月9日(金)(必着)に、応募用紙(市役所、各支所・地区公民館、宇久行政センターなどで配布。市ホームページからダウンロード可)に、一品料理(2人分)のアレンジ前とアレンジ後の材料、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。Eメールでの応募もできます。

Eメール kenkou@city.sasebo.lg.jp

※11月12日(土)に最終審査を行います。入賞者には賞状、記念品、地元の特産品を進呈します。また、入賞作品は広報させばや市ホームページに掲載します。

健康づくり課 ☎24-1111

## ヘルシークッキング ゴロゴロ夏野菜のヘルシーバーグ ピリ辛とろろソースかけ



### 材料(2人分)

鶏むね肉	1/2枚	パプリカ(赤・黄)	各1/4個
おから	60g	ハーブ塩	少々
木綿豆腐	1/3丁	油	大さじ2
ズッキーニ	1/2本	ナガイモ	150g
トマト	1個	しょうゆ	小さじ1
タマネギ	1/2個	ラー油	3～4滴

### 作り方

- ①鶏むね肉は皮を除いて包丁でたたき、粗めのミンチにする
- ②おからは電子レンジ(600W)で2分加熱する。木綿豆腐は水切りする
- ③ズッキーニは3～4枚分輪切りにする。残りのズッキーニ、種を除いたトマト、タマネギを粗めに切る
- ④ボウルに①②、粗めに切ったズッキーニ、分量の2/3のトマト、タマネギ、ハーブ塩を加えて手でよくこねて丸める
- ⑤フライパンに油を熱して④を並べ、ふたをして中火で焼く。火が通ったらいったん取り出し、輪切りのズッキーニを焼く
- ⑥ナガイモをすりおろし、しょうゆとラー油を加える
- ⑦器に⑥を入れ、真ん中にハンバーグ、分量の1/3のトマト、輪切りのズッキーニを載せる
- ⑧みじん切りにしたパプリカとハーブ塩を散らす



考えていただいた人

池田夏帆さん(佐世保商業3年・当時)

#### ●料理のワンポイント

夏ならではの旬の野菜と彩りがポイント。野菜を大きめに切ると食べ応えがアップします。

- 1人分の栄養価 熱量371kcal、タンパク質25.6g、脂質17.8g、カルシウム150mg、塩分1.0g
- 平成27年度ヘルシークッキングコンテスト アイデア賞

## 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** スプレー缶や古くなった消火器の捨て方を教えてください。

### 回答

#### スプレー缶の処分方法

スプレー缶は中身が残った状態で捨てると、収集や破碎処理のときに爆発・火災の原因となりますので、以下の手順で処分してください。

- ①中身が残っている場合は、風通しが良く火の気のない屋外で、大きめのビニール袋に古布やトイレットペーパーなどを入れ、ビニール袋の中に噴射して出し切る。ビニール袋と中身を吸わせたものは燃やせるごみとして出す
- ②製品に付属するガス抜きキャップなどを使い、

残ったガスを出し切る

- ③火花が散らないように注意してスプレー缶に穴を開け、燃やせないごみとして出す

#### 古くなった消火器の処分方法

消火器の処分は、(一社)日本消火器工業会が行っています。詳しくは下記のHPで引き取り窓口を検索の上、お尋ねください。

- 消火器リサイクル推進センター

<http://www.ferpc.jp/accept/>

☎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

佐世保市奨学金等返還サポート制度「○○○○○○○○Lifeをはじめよう」は、本市の若年層の人口流出に歯止めをかけ、定住や就業を促進させるための取り組みです。

### 問題2

4月24日、相浦中里インターチェンジそばにオープンした本市初の道の駅「させばっくす○○」。

### 問題3

市長と住民の皆さんが○○の課題について話し合う市政懇談会。

### 「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、7月22日(金)までに(消印有効)広報係へ。※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(8月中旬)をもって代えさせていただきます。

6月号の答え ①18 ②福祉 ③観光 5月号の応募状況 230通(正解227・不正解3)

### 7月号プレゼント 道の駅させばっくす99 ソフトクリーム引換券ペアを10人に!



道の駅させばっくす99で食べられる名物ソフトクリーム(ミルク、海軍コーヒーマイルク)の引換券をペアでプレゼント。入港ぜんざいをトッピングし、濃厚なミルクとあずきの甘みが絶妙にマッチした佐世保ならではのスイーツをぜひご賞味ください。

商工物産課 ☎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)