

～家庭で簡単に作れる料理を紹介～

豆腐・牛肉・トマトの中華スープ



【栄養】

エネルギー	182kcal
タンパク質	11.3g
脂質	11.0g
カルシウム	107mg
塩分	2.2g

【材料】4人分

豆腐 = 1丁、牛赤身薄切り = 100～150g、プチトマト = 10個、白ネギ = 7cm、パセリみじん切り = 少々、サラダ油・しょうゆ・酒 = 適量、片栗粉 = 大さじ1.5杯、スープ(1)、調味料(2)

【作り方】15分程度

豆腐は切って湯通しする。

牛肉は細切りにし、しょうゆ・酒で下味をつけ、片栗粉を少量まぶす。

鍋に油をしき、牛肉、トマトの順に加えて炒め、スープ(1)、豆腐を入れて調味(※2)して、片栗粉で濃いめのとろみをつける。皿に盛りつけし、白ネギ、パセリを散らす。

- 1 スープ = 水9カップ、鶏がら2、ショウガ、ネギでダシを取るが、市販のスープの素でも良い(塩分に注意)
- 2 塩 = 小さじ1.5杯、酒 = 大さじ1杯、しょうゆ = 極少々、コショウ = 少々



「いいお正月だったね。今年もよろしく」 撮影 = 西尾哲郎さん(米子市)

オシドリ

満員御礼

年末年始のオシドリ観察小屋はにぎやかでした。多い日には1日に4百人も。11月から3か月で1万人の入場があり、案内ボランティアは休日返上で対応。おかげでお客さんは大喜び。オシドリ5百羽、最高の姿を見せました。年末に町内の方が双眼鏡を寄贈してくださいました。地域の皆様に支えていただきました感謝・感激です。

連絡先 オシドリグループ
事務局 森田(72 0271)

わたしの町

12月31日現在

(前月比)

人口	4,466人(+14)
男性	2,113人(+7)
女性	2,353人(+7)
世帯数	1,568戸(+1)

届出 12月11日～1月10日 敬称略

赤ちゃん誕生

おめでとうございます

(出生児) (保護者)(性別)(住所)

12月	宮崎 隼正	利光・佳代	男の子	根雨
	荒木 真菜	憲男・直美	女の子	黒坂
	宮脇 玲香	慎治・めぐみ	女の子	三谷
	山縣さやか	正孝・玲子	女の子	久住

おくやみ

ご冥福をお祈りします

(氏名) (年齢) (住所)

12月	安藤 瑞峰	87歳	黒坂
	松本 良人	74歳	本郷
	松本 龜代	77歳	濁谷
	松本 純孝	79歳	門谷

2月1日から7日までは生活習慣病予防週間です。毎日の心がけが予防の第一歩。バランスのとれた栄養、適度な運動、十分な休養といった健康的な生活習慣を確立して、生活習慣病を予防しましょう。

今年の干支は申(さる)

平成16年は申年。

サルは様々な昔話にも登場しますし、ことわざや慣用語もたくさんあります。だれでも知っているのは「猿も木から落ちる」。これは、その道にすぐれている人でも、時には失敗をすることがあるというたとえ。木の上を得意とするサルならではのことわざです。

そもそも「サル」「去る」というイメージがよくないのでしょうか。「去る」は「去る」でも悪運だけは去ってほしいものですね。

編集後記

今年も元旦から活動開始。金持神社の初詣取材から広報の1年が始まりました。「発行するのが最優先だった私も今日まで3年目と突入。少しは余裕がほしくところですが、相変わらず締め切り追われています。今年も取材編集がんばりますので、よろしくお祈りします。◎