

～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。◎