



そ 中で水越地域活性化協議会に所属している神戸隊員は地域の人たちとのコミュニケーションの充実を目的としており、「今後は自分の特技と地域の特性を考えながら、地域のやりがい・幸せをつくりたい」と発表しました。

御 船町地域おこし協力隊8人の活動報告会が街なかギャラリーで行われました。隊員一人一人に与えられたミッションに対して、それぞれの配属先でどのような活動をして、学び、成果を挙げたかを報告し、最後に3年後のビジョンを発表しました。



旬の野菜

副菜

レシピ

ブロッコリーと厚揚げの炒め物

鮮やかな緑色が特徴の野菜「ブロッコリー」。サラダはもちろんですが、炒めても茹でてもおいしいので様々なメニューで使われている人気の野菜です。そんなブロッコリーの魅力はその美味しさだけではなく、ビタミンCや、たんぱく質、鉄分、マグネシウムなど豊富な栄養が含まれています。ぜひ今回のようなサラダ以外の料理にも挑戦してください。



材料(4人分)

ブロッコリー	1株
むきエビ	200g
しいたけ	2枚
厚揚げ	1枚
酒	少々
油	大さじ1
顆粒コンソメ	大さじ1
水	100cc
薄口醤油	少々
片栗粉	小さじ1強
水	小さじ1強

栄養価(1人当たり)

エネルギー	174kcal
タンパク質	18.0g
脂質	9.3g
炭水化物	4.9g
カルシウム	167mg
鉄	2.3mg
塩分	1.5g

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎は短冊切りにして固めにゆがく。
- ②むきエビに酒を振っておく。(臭み取り)
- ③しいたけは半分に切り、厚揚げは3cmのサイコロに切って水切りをしておく。
- ④①②③を炒め合わせ、調味料を加えしばらく加熱する。
- ⑤片栗粉を水で溶き、トロミをつける。

※レシピ提供は、町食生活改善推進員協議会「さわやか会」です。さわやか会は、住民の栄養と食生活を改善し、食育を推進することを目標に活動しています。

郡市対抗駅伝で 山下兄弟が力走!

2月10日、第45回 郡市対抗熊日男子駅伝が開催され、上益城郡の代表として、御船町から山下駿さん(3区・熊本工業3年)、翼さん(13区・御船中3年)が出場しました。山下兄弟は、区間上位の走りですぐにタスキを繋ぎ、上益城郡は全体で5位の結果を残しました。



▲山下翼さん(13区)
(区間5位)



▲山下駿さん(3区)
(区間8位)

今年の冬は、とても暖かったですね。そのため、今年の桜の開花も早そうですね。御船の桜の名所めぐりも楽しそうですね!
2番目の子どもが最近になって「イヤイヤ期」に入りました。絵本を出してもイヤ、歌を歌ってもイヤ、抱っこしてもイヤ。もうお手上げですが、ご飯食べる?の問いかけにだけは、「うん」と元よく答えます。笑

編集後記

