



手作りミニ門松作り

がん患者や支援者への知識と情報交換の場として、毎月開催されている「みふねがんサロンいきいき茶論」が12月27日に行われ、ミニ門松作りを行いました。同サロンでは、芋ほりや音楽鑑賞などを企画してサロンを開催しています。「毎月、御船のがんサロンに行くのがとても楽しみです」と話す、参加者の約7割は町外から。馬場代表世話人は「少しずつ参加者が増えてきているが、町内の参加者が少ない。町内から少しでも多くのがん患者や支援者に参加してもらい、みんなで話し合える場にしていきたい」と話していました。詳しくは代表世話人の馬場まで（☎090-7533-4944）

旬の野菜

レシピ

主菜

鶏肉のみぞれ煮

一年中店頭にも並ぶ大根ですが、晩秋から真冬にかけてうまみが増し、寒さが厳しくなる12月から2月に旬を迎えます。

葉っぱの部分は、炒めたりおひたしにしたりするとおいしくいただくことができます。また、剥いた皮も千切りにして、きんぴらにしていると美味。大根には捨てるところがありません。栄養的には、ビタミンCと食物繊維が豊富に含まれています。お店で選ぶときは、表面の色が白くてきめ細かく、ひげ根が少なく、重みのあるものをお選び下さい。



材料（4人分）

鶏肉（手羽先）	8本
大根	中1/2本
しめじ	1袋
ブロッコリー	8房
ベーコン	4枚
生姜	1/2片
人参	40g
醤油	大さじ2
砂糖	小さじ2
酒	大さじ1

栄養価（1人当たり）

エネルギー	301kcal
タンパク質	29.3g
脂質	14.9g
炭水化物	11.1g
カルシウム	70mg
鉄	2.5mg
塩分	1.6g

作り方（所要時間約30分）

- ①手羽先は、熱したフライパンにサラダ油を入れ焼いて焦げ目をつける。
- ②大根は、すりおろし、おろした汁も取っておく。人参は5mm位の厚さの輪切りにしておく。
- ③しめじは、根元を切り、ばらしておく。ブロッコリーは、一口大の小房に分けて、茹でておく。
- ④生姜は、薄切りにして千切りに切っておく。
- ⑤ベーコンは、2～3cmに切る。
- ⑥鍋に、焼き目を付けた手羽先、しめじ、ベーコン、人参、生姜を入れ、その上にすりおろした大根を汁ごと入れ調味料を入れ、15分ほど煮る。味が薄ければ醤油を加える。
- ⑦味が整ったら器に盛り、ブロッコリーを添える。

※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。

編集後記

▼新年あけましておめでとうございます。今年はお天気も良く、暖かいお正月でした。新しい年明けを皆さんいかがお過ごしでしたでしょうか？▼新しい年のスタート。町並みも少しずつ姿を変え、新しい風が吹きそうです。教育フォーラムで子ども達が10年後の町が古き良さを残しつつ、住みやすい町づくりを望んでいました。大切なふる里を守っていききたいですね。⑭

▼新年あけましておめでとうございます。今年も町中を走り回りたいと思いますので、ご意見などありましたら広報担当までご連絡ください。▼今年の御船町は、新恐竜博物館や街なかギャラリー、ふれあい広場などが整備され、大きく変わります。私も少しずつ成長させねば。今年も「広報みふね」をよろしく願います。⑮



広報 **みふね** No.554

携帯サイトはこちらから→

発行/御船町役場 編集/総務課 〒861-3296 熊本県上益城郡御船町大字御船995-1
TEL.(096)282-1111(代) FAX.(096)282-2803 ホームページ <http://www.town.mifune.kumamoto.jp/>
印刷/ホープ印刷株式会社

