



サンタからプレゼントをもらう園児たち

## 上野保育園でクリスマス会

12月22日、上野保育園で上野地区の老人会60人とのクリスマス交流会が行われました。地域住民との交流を目的に毎年行われています。会では園児による合奏やダンスなどの遊戯、古閑迫寅舞保存会の河部一光さんに指導を受けている伝統芸能「寅舞」が披露され、老人会のメンバーは園児たちの出し物を微笑ましく鑑賞していました。交流会終了後はサンタが園児たちにプレゼントを渡し、園児たちはクリスマスを楽しんでいました。

### 旬の野菜

レシピ

副菜

## 白菜のクリーム煮

この時期に甘みが増しておいしくなる白菜を使ったメニューです。白菜といえば、鍋料理に使うことが多いですが、淡白な味ですので、洋風の味付けにもマッチするので、今回は牛乳を使いクリーム煮にしています。また、アサリのうまみ成分、タウリンがお正月の飲酒で疲れている肝臓に元気をチャージし、クタクタに煮えた白菜に身も心も癒されます。是非お試しください。



#### 材料(4人分)

白菜	1/8個
ニンジン	1/2本
あさり(水煮)	60g
アサリの汁	大さじ2
牛乳	160ml
薄力粉	大さじ1.5
味噌	大さじ1
バター	大さじ1
塩	適宜
コショウ	適宜

#### 栄養価(1人当たり)

エネルギー	174kcal
タンパク質	6.0g
脂質	11.8g
炭水化物	10.5g
カルシウム	113mg
鉄	6.1mg
塩分	1.1g

#### 作り方

- ①白菜は、芯と葉の部分に分け、芯の部分は、長さ5cm、幅1cmくらいに切る。葉は、食べやすい大きさに切る。ニンジンも5cmくらいの長さ、幅1cmの薄い短冊切りにし、味噌は牛乳で溶いておく。
- ②フライパンにバターを入れて熱し、白菜の芯を入れて炒める。白菜の芯がすき通ってきたら葉とニンジンを加えて炒め、葉がしんなりしたら薄力粉をふりかけてさっと炒める。
- ③②にあさり、あさりの汁、味噌を溶いた牛乳を入れ、沸騰させないよう弱火にしてとろみがつくまで煮込み、塩、こしょうで味をととのえる。

※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。



⑦も可愛かったです。

⑧▼あけましておめでとうござい  
ます。昨年の反省点を生かし、  
読みやすい広報を作るように  
頑張りますので、今年もどうぞ  
よろしく願います。▼用務  
員さんが小中学校用の三門松  
を作られました。小さくてとて

▼新年あけましておめでとうござ  
います。今年は、より多くの  
笑顔が届けられるような広報を  
目指し、相棒と力をあわせて御  
船全域を走り回りたいと思いま  
す。▼4月から広報担当5年目。  
そろそろ異動かなと考える時  
もあります。広報担当者としての  
時間は限られています。異動し  
た時に悔いが残らないよう、一  
日一日を大事に頑張りたいと思  
います。▼今年は、ブラジルの  
リオデジャネイロでオリンピック  
ク、パラリンピックが開催され  
ます。頑張る選手たちから刺激  
をうけて、今年は運動を頑張り  
たいと思います。

編集後記



広報 みふね No.578

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

