

## 良い年が迎えられますように

12月21日、町内の小中学校の用務員7人が御船小学校でミニ門松作りを行いました。用務員で竹や松、ナンテンなどを持ち寄って、プリムラや葉牡丹などの様々な花が植えられました。土台を巻いているござは、木村豊店から寄贈されたもの。子どもたちが笑顔で年を迎えられるようにと、思いを込めて作られた門松。試行錯誤しながら、出来上がったオシャレで可愛いミニ門松は各小中学校に飾られました。



▲一つ一つ思いを込めて作ったミニ門松

### 旬の野菜

レシピ

主菜

## 揚げない簡単コロッケ

牛乳を温め、酢を入れると塊ができ、牛乳豆腐（カッテージチーズ）ができます。今回は、牛乳豆腐と分離したホエーも料理に使うことでカルシウムを強化しました。また、油で揚げるコロッケではなく、パン粉を炒めて周りにつけてヘルシーに仕上げました。カロリー制限をしたい方は、この方法を是非お試しください。



#### 材料（4人分）

|       |         |
|-------|---------|
| 牛乳    | 600ml   |
| 酢     | 20ml    |
| じゃが芋  | 200g    |
| 塩コショウ | 小さじ 1/3 |
| 人参    | 50g     |
| 玉ネギ   | 50g     |
| レンコン  | 200g    |
| サラダ油  | 大さじ 1   |
| 砂糖    | 40g     |
| 醤油    | 20cc    |
| パン粉   | 1 カップ   |
| ミニトマト | 8 個     |
| パセリ   | 少々      |
| レタス   | 60g     |

#### 栄養価（1人当たり）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 300kcal |
| タンパク質 | 9.3g    |
| 脂質    | 9.5g    |
| 炭水化物  | 45.4g   |
| カルシウム | 196mg   |
| 鉄     | 0.8mg   |
| 塩分    | 1.3g    |

#### 作り方

- ①牛乳は温めて、沸騰しそうになる前に酢を入れて火を止め、ザルでこし、牛乳豆腐とホエーを作る。
- ②じゃが芋は、皮をむき厚さ5mm程度のいちよう切りにし、①でできたホエーで水分がなくなるまで茹でる。
- ③レンコンは皮をむいて荒みじん切りにし、人参と、玉ネギはみじん切りにして、フライパンで炒めておく。
- ④②の水分がなくなったらつぶし、牛乳豆腐と④の全てを混ぜ、塩コショウで味を整える。
- ⑤フライパンで、パン粉を茶色になるまで炒める。
- ⑥④を俵型に丸め、⑤を周りにつけ、ミニトマト、レタス、パセリを飾り付けて完成。

※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。

▼新年あけましておめでとうございます。昨年は大きな災害に見舞われました。今年は、平穏で皆さまにとって、良い年になりますようお祈り申し上げます。

▼だんだん筋肉が無くなっている気がします。今年は、その筋肉を取り戻すべく、運動を頑張ろうと思います。

12月21日、「心をつなぐキャッチボールプロジェクト」推進委員会が主催で、サントリー(株)が協賛。町内の小学校にキャッチボール専門球として、内外ゴムでできている「ゆうボール」が寄贈されました。推進委員会のメンバーは、プロ野球OBの山本浩二さん(広島OB)、荒木大輔さん(ヤクルトOB)、宮本和知さん(ジャイアンツOB)、久保文雄(DeNA OB)で構成されています。



編集後記



広報 みふね No.589

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

