

災害用車両を無償で貸し出ししていただきました

ネットヨタ北九州／ネットヨタ西日本／福岡トヨペット／トヨタレンタリース佐賀／トヨタレンタリース宮崎／ホンダカーズ熊本／ネットヨタ南九州／ネットヨタ中九州／スズキ自販熊本協力店会／熊本ダイハツ販売株式会社

以上10社から合計13台、町の復興のため、ご厚意により無償で貸し出しをいただきました。ありがとうございました！



▲現場で活躍する災害用車両

旬の野菜

副菜

レシピ

ブロッコリーのポタージュ

ブロッコリーはキャベツの仲間。緑の野菜が少ない冬から春先が旬（11月～3月）の野菜です。生のブロッコリーのビタミンCはレモンの2倍も含まれ、ほかにもカロチン（ビタミンA）、ビタミンB₁、B₂、カリウム、リンなども豊富に含んでいて、栄養満点の野菜です。サラダだけでなく、今回のようなポタージュにしても美味しくいただけますのでお試しください。



材料（4人分）

ブロッコリー	200g
玉ネギ	60g
バター	40g
水	200cc
固形コンソメ	1個
牛乳	400cc
塩・コショウ	0.8g
好みで クルトン	少々
生クリーム	少々

栄養価（1人当たり）

エネルギー	164kcal
タンパク質	5.8g
脂質	12.3g
炭水化物	9.3g
カルシウム	134mg
鉄	0.5mg
塩分	1.2g

作り方

- ①ブロッコリーは、飾りに少し残し、他は一口大に切っておく。飾り用は、茹でておく。
- ②鍋にバターと薄く切った玉ネギを入れ、しんなりするまで炒め、一口大に切ったブロッコリーを加え、全体にバターがなじむまで炒める。
- ③②に水、コンソメを加え、沸騰したら蓋をして弱火で8分加熱し、火を消し、半量の牛乳を加えミキサーにかける。
- ④③を鍋に移し、残りの牛乳を入れて温め、塩、コショウで味を調え器に盛り、飾り用のブロッコリーをのせる。
※ポタージュの上にクルトンや、生クリームを飾るとおしゃれです。また、ミキサーにかけるときにご飯を20gほど加えるとトロミが増します。

※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。

▼先月の編集後記で「今年から運動をします」と宣言しましたが、さっそく運動の機会があり、町対抗のサッカー大会に参加しました。毎年、1月か2月に大会があるのですが、今年は練習ができず、ぶっつけ本番になりました。チーム戦なので結果は案の定、大差で大敗最下位に。おまけに自分の車にも乗れないくらいの筋肉痛に襲われ、散々でした。やはり、運動は徐々にやるものですね…

▼現在、インフルエンザが猛威をふるっています。手洗い、うがいを徹底しましょう。

1月22日、第34回市対抗女子駅伝がありました。御船町から上益城郡代表として、江原奈穂さん（御船中3年）が出場し、3区4kmを力走し健闘しました。結果は上益城郡チームは総合17位でした。



熊本路を力走!!

編集後記



広報 みふね No.590

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

