

ヘルシーレシピ 6月



スパイシーミルクカレー、ご飯、キュウリのごまみそあえ、杏仁豆腐

スパイシーミルクカレー

<材料> (1人分)

カボチャ…………… 50g	合いびき肉…………… 50g
赤パプリカ…………… 20g	小麦粉…………… 小さじ1
タマネギ…………… 60g	カレー粉…………… 小さじ1/4
ナス…………… 20g	牛乳…………… 125cc
バター…………… 5g	塩・コショウ…………… 少々

<作り方>

- ①カボチャは種を取り、1.5センチ角に切る。さっと水に通して、ぬれたまま耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで2〜3分加熱する。
  - ②タマネギは粗みじん切りにする。
  - ③赤パプリカ、ナスは1センチ角に切る。
  - ④鍋にバターを入れて中火にかけ、バターが溶けたしたら②を加えていため、透き通ってきたら合いびき肉と③を加える。肉に火が通りほぐれたら、①を加えさっといためる。
  - ⑤小麦粉を振り入れよくいため、カレー粉を加えて全体にからめる。牛乳を加えて一煮立ちしたら火を弱め、5〜6分煮立て塩・コショウで味を調える。
- ※このほかのレシピは、市ホームページに掲載しています。

総栄養価(1食分1人当たり)

エネルギー686Kcal タンパク質24g 脂質22.2g

今月のレシピ提供は  
成羽地域栄養改善協議会  
成羽支部 官尾 佐知子 さん



成長期の中学生に合うよう、栄養価の高い牛乳、夏野菜を豊富に使った夕食を考えました。カレー粉を使うことにより食欲の増進にもつながります。市販のルーを使わないので好みの辛さに調整できます。

市民のページへのお便りを募集

- ▶地域の行事やグループの活動など身近な出来事、地域の自慢、「広報たかはし」へのご意見・ご感想(200字程度。写真添付可)
  - ▶イラスト、絵手紙・絵画などの作品、短歌・俳句・川柳など(自作の未発表のもの。作品は写真をお送りください)
- ※住所・氏名・年齢・電話番号を明記し投稿してください。ペンネームを希望される場合は、その旨お書きください。  
※投稿多数の場合は、すべてを掲載できないことがあります。また、お便りは表記等の一部編集させていただくことがあります。原則として原稿や作品は返却できません。あらかじめご了承ください。  
※締切は、掲載号の前月20日(閉庁日の場合はその前の開庁日)

■問い合わせ・送先  
〒716-8501(住所不要) 広報たかはし「市民のページ」係  
(☎0210・Eメール kikaku@city.takahashi.okayama.jp)

ミニ☆トピックス

滝のようなフジの花  
(成羽町中野)  
撮影日:5月11日



田辺栄さんの自宅裏のヤマフジは、樹齢約30年、高さは10メートル近くもあります。一つひとつの花の房は短く小ぶりですが、満開になると鮮やかな紫色が木々の緑に映え、まるで滝が流れているかのようで、毎年多くの人の目を楽しませています。例年は4月下旬が見ごろということですが、今年は寒い日が続いたためか開花が少し遅れたものの、これまでで一番美しく咲いたそうです。

お笑い川柳マツカ

鈴木 繁實さん



にわかあめ 俄雨 軒の自売機手招きし

短歌

文芸コーナー

新緑にひときわめだつ山櫻わが世の春とさきほこるなり  
田島 久子さん(巨瀬町)

蜘蛛の子を散らすが如く群猿が出合いびつくり山路走りぬ  
田辺真佐子さん(備中町西山)



にいやま かんたろう  
新山 寛太郎ちゃん  
(高倉町大瀬八長)  
平成21年6月18日生まれ  
「これから元気で大きくなってね!」



たかはし あきと  
高橋 煌人ちゃん  
(落合町阿部)  
平成19年6月5日生まれ  
「体も心も大きな男になあれ!」



さくま たける  
佐久間 健瑠ちゃん  
(伊賀町)  
平成21年6月19日生まれ  
「祝1歳。お兄ちゃんと仲良く元気に大きくなってね」



こばら だいき  
小原 大輝ちゃん  
(落合町阿部)  
平成21年6月22日生まれ  
「いつも笑顔がすてきなだいき、元気に大きくなってね」



いまだ ともき  
今田 智己ちゃん  
(和田町)  
平成20年6月30日生まれ  
「お兄ちゃん大好き!いつまでも仲良くね」



わたなべ はるま  
渡邊 晴真ちゃん  
(成羽町下原)  
平成21年6月28日生まれ  
「どこまでもすすく大きくたくましく!!」



つきもと かな  
月本 佳那ちゃん  
(落合町近似)  
平成20年6月5日生まれ  
「お兄ちゃん思いののかなちゃん。すすく育ってね」



さとう あいか  
佐藤 藍香ちゃん  
(鍛冶町)  
平成19年6月30日生まれ  
「素直でやさしい女の子になってね♡」



おがわ たくみ  
小川 拓己ちゃん  
(成羽町星原)  
平成21年6月4日生まれ  
「わが家の人気者♡のびのび元気に育ってね!」



おた ともあき  
太田 智章ちゃん  
(奥万田町)  
平成21年6月13日生まれ  
「笑顔絶やさず、健康で優しい子になってね!」



なかやま まなみ  
中山 愛海ちゃん  
(有漢町有漢)  
平成20年6月20日生まれ  
「わが家のアイドル。お兄ちゃんお姉ちゃんたちと仲良くしてね」



すずき  
鈴木 まりあちゃん  
(落合町阿部)  
平成19年6月11日生まれ  
「元氣いっぱい、おてんばまりあ。3歳おめでとう♡」



さかもと しん  
坂本 新ちゃん  
(原田南町)  
平成21年6月13日生まれ  
「Go for it それいけ!新さん」



かいばら ゆずは  
貝原 柚葉ちゃん  
(落合町阿部)  
平成20年6月17日生まれ  
「わが家の宝物♡柚ちゃん、妹と仲良くしてね♡」



広報紙の発行月に1歳、2歳、3歳の誕生日を迎えるお子さんの写真を掲載します。写真裏面にお子さんの氏名(ふりがな)、性別、生年月日、住所、保護者名、電話番号を明記し、20字以内のコメントをつけ、前月の20日(閉庁日の場合はその前の開庁日)までに送ってください。応募多数の場合は先着順とします。なお、応募された写真は返却できません。  
【送先】〒716-8501(住所不要) 広報たかはし「すこやかスマイル」係  
※市ホームページ「電子申請システム」からも応募できます。