

ヘルシーレシピ 11月



シイタケのエビ詰め焼き、豆腐のサラダ、キャベツのスープ、ご飯、ブルーベリー

シイタケのエビ詰め焼き

<材料> (1人分)

シイタケ..... 16枚 溶き卵..... 大さじ2
 塩..... 少々 塩コショウ..... 少々
 エビ(むきエビ) 300g サラダ油..... 大さじ3
 酒..... 小さじ1 片栗粉..... 適量
 タマネギ..... 30g 青シソ..... 適量

<作り方>

- ①シイタケは軸を取って塩少々を振り、かさの内側に片栗粉を振る。
 - ②タマネギはみじん切りにする。
 - ③エビは細かく刻み、包丁でたたいてなめらかにする。
 - ④ボールに、②・③と、酒、溶き卵、塩コショウを入れ、粘りが出るまで練り混ぜる。
 - ⑤④を16等分して、シイタケのかさの内側に詰め、片栗粉を茶こしで振る。
 - ⑥サラダ油を強火で熱し、エビを詰めた側から焼く。
 - ⑦焼き色が付いたら裏返し、中火でゆっくり焼く。
 - ⑧皿に盛り、青シソを飾りつけ出来上がり。
- ※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599Kcal タンパク質27.6g 脂質24.9g

今月のレシピ提供は
 有漢地域栄養改善協議会
 吉田 茂子 さん



シイタケは日光に当たるとビタミンDが増加し、カルシウムの骨への吸着に重要な役割を果たしています。骨粗しょう症予防にはカルシウム、ビタミンDを多く含んだ食品を摂ることと、適度な運動をすることが必要です。

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・送り先
 〒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)

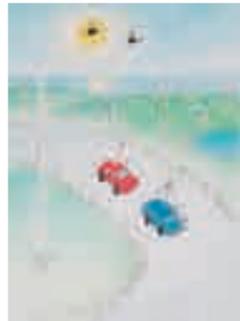
高梁市民賞



エコ シュレッダー
 山下 夏生(15) (川上町領家)



デンキケシテエコしよう
 吉岡 麻江(91) (川上町七地)



風と共に.....
 西平 愛(22) (成羽町成羽)



店長おすすめ!究極のエコカー。
 木村 尚紀(39) (備中町長屋)

シルバー賞
 (市内受賞者)



我が家のエコ元年
 藤原 通人(75) (川上町地頭)

佳作ジュニア部門



eco
 山本 恵(15) (川上町仁賀)

大賞



伝えたいこと
 重成 正雄(51) (神奈川県)

優秀賞(富永一朗賞)



暑いよ~!も~限界!何とかして~
 元石恵理奈(10) (川上町高山)

第20回 吉備川上漫画グランプリ
 入賞作品決定!!

「エコ(ECO)~住みよい地球に~」をテーマに募集した第20回吉備川上漫画グランプリは、全国から936点の応募があり、審査の結果、次のとおり入賞作品が決定しました。大賞作品と市内受賞者の作品を紹介し(敬称略)。

なお、入賞作品と第一次審査通過作品は、吉備川上ふれあい漫画美術館で11月28日(日)まで展示します。

■問い合わせ 吉備川上ふれあい漫画美術館 (☎3664)

入賞結果

賞	氏名	住所	タイトル
大賞	重成 正雄(51)	神奈川県	伝えたい こと
優秀賞 (富永一朗賞)	元石恵理奈(10)	高梁市	暑いよ~!も~限界!何とかして~
審査員賞	斉藤 五男(73)	愛知県	0円でいいよ
	中原 静子(68)	東京都	エコッキングだでや。
	辰田 智子(24)	福岡県	冷やせ!地球。
佳作	ジュニア部門 山本 恵(15)	高梁市	eco
	一般部門 辰巳 優(59)	滋賀県	残暑
シルバー賞	豊増 秀男(79)	福岡県	地球温暖化
	黒田富士雄(75)	静岡県	なくせ!CO2
	藤原 通人(75)	高梁市	我が家のエコ元年
	山室 弘一(68)	岡山市	30xx年氷山全溶解「ここは俺達ファミリーの縄張りだ!!出てけ!!」
高梁市民賞	吉岡 麻江(91)	高梁市	デンキケシテエコしよう
	木村 尚紀(39)	高梁市	店長おすすめ!究極のエコカー。
	西平 愛(22)	高梁市	風と共に.....
	山下 夏生(15)	高梁市	エコ シュレッダー

すこやか
 スマイル



やぶき ももえ
矢吹 百絵ちゃん
 (横町)
 平成21年11月2日生まれ
 「可愛さ大爆笑♡ ハラペコ怪獣百絵ちゃん!」



たかみ まお
高見 真央ちゃん
 (成羽町下原)
 平成19年11月3日生まれ
 「お姉ちゃんと仲良く、元気に大きくなーれ!」



いしかわ たいが
石川 大雅ちゃん
 (原田南町)
 平成20年11月19日生まれ
 「たいちゃん♡ いつも笑顔をありがとう。にいに大好き♡ 大雅」



ひろひら らら
葉廣 虹ちゃん
 (有漢町有漢)
 平成21年11月1日生まれ
 「虹ちゃんのスマイル!葉廣家のアイドルだよ!」



おさふね たかと
長船 天斗ちゃん
 (上谷町)
 平成20年11月18日生まれ
 「いたずら大好き!たかとかんです!」



ミニミニトピックス

リクガメ

