

ヘルシーレシピ 5月



野菜たっぷりお好み焼き、春雨スープ、果物

- 野菜たっぷりお好み焼き**
- ＜材料＞（4人分）
- | | |
|-------------|-----------------|
| 小麦粉…… 100g | ゆで大豆…… 20g |
| 卵…… 1個 | 乾燥ヒジキ…… 5g |
| 水…… 適量 | 桜エビ…… 15g |
| 粉かつお…… 5g | ネギ…… 15g |
| 豚肉…… 50g | ゆでそば…… 400g |
| キャベツ…… 200g | 塩・コショウ…… 少々 |
| モヤシ…… 100g | お好みソース・青のり…… 適量 |
| ニンジン…… 70g | 油…… 適量 |

- ＜作り方＞
- ①Aを混ぜ合わせておく。
 - ②キャベツ、ニンジンは太めの千切り、ネギは小口切りにし、ヒジキをゆでておく。
 - ③①に②とモヤシ、ゆで大豆、桜エビ、塩・コショウを入れ、混ぜ合わせる。
 - ④ゆでそばを炒めて、ほぐしておく。
 - ⑤フライパンに油を引き、③を丸く流し込む。その上に④と豚肉を置き、焼き色が付いたらひっくり返す。
 - ⑥焼き色が付き、火が通ったら出来上がり。お好みで、ソース・青のりをかける。

※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544Kcal タンパク質20.0g 脂質11.8g

今月のレシピ提供は
有漢地域栄養改善協議会
副会長 米山 あや子 さん



野菜嫌いな子どもでも、お好み焼きにすればたっぷり食べることができます。野菜だけでなく、日ごろから不足しがちな大豆やヒジキを入れているので、ミネラルや植物性タンパク質を摂取できます。

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



▲絵「おひなさま」
吉岡麻江さん
(鶴寿荘内)

紙ひこうき大会の様子



親子で楽しんでもらった紙ひこうき大会
NPO法人夢風車うかん
理事長・平山寿男さん
こどもの日の5月5日、うかん常山公園で「紙ひこうき大会」を開催しました。当日は天候にも恵まれ、風を受けてゆったりと回る石の風ぐるまの前で、紙ひこうきの作製と飛行を約100人の親子に楽しんでいただきました。

お笑い川柳マツカ

鈴木 繁實さん

我慢した顔が出揃う養老院

トワイライト高粱

夕陽遠る 梁町
あなたといつものテラス
空から見えるアーケード通り
商店街に流れる 流行歌
素敵の宵の高粱 二人の志の町

備北会館 持ち合わせ
松原通をランデブー
明かりがたのしみ 結露の夜
歴史と文化語る 城下町
ときめく夢の高粱 二人の志の町

▲作詞・作曲「トワイライト高粱」
ユニット「夢飛行」
代表・ロバート井上さん
(備中町平川)

文芸コーナー

短歌
山桜芽吹く山波つつし咲き家に居ながら風情楽しむ
原田 由きさん (高倉町飯部)

俳句
ランドセル小さな背なで踊ってる
池田 節子さん (落合町阿部)

春の雨冬にもどりし炬燵かな
芝吹美代子さん (落合町阿部)



やまもと み
山本 なつ美ちゃん
(南町)
平成21年5月14日生まれ
「祝！1歳。あなたの笑顔でみんな笑顔になるよ」



みやけ のりゆき
三宅 敬之ちゃん
(成羽町星原)
平成21年5月10日生まれ
「おめでとう1歳♡これからも元気に育ってね」



なかむら あおし
中村 蒼士ちゃん
(落合町阿部)
平成21年5月28日生まれ
「いつまでも、お兄ちゃんと仲良くね」



せのお ゆきの
妹尾 行乃ちゃん
(宇治町遠原)
平成19年5月31日生まれ
「相変わらず、マイペースマイペース(^_^)」



さとう あつや
佐藤 淳哉ちゃん
(落合町福地)
平成21年5月26日生まれ
「みんな淳ちゃんが大好き♡お兄ちゃんと仲良くね！」



かわがみ ほずみ
川上 歩純ちゃん
(川上町地頭)
平成21年5月16日生まれ
「祝1歳♡元気でたくましく大きくなあれ♡」



ゆい たから
湯井 尊来ちゃん
(有漢町有漢)
平成19年5月19日生まれ
「友達いっぱい♡いつも元気いっぱいです！」



もりした そら
森下 空ちゃん
(落合町阿部)
平成21年5月19日生まれ
「空の笑顔カワユス♡大きくなるんだよ」



にしもり ゆうや
西森 悠哉ちゃん
(玉川町玉)
平成20年5月14日生まれ
「わが家のムードメーカー！悠哉で〜す！」



そがわ こうは
曾川 空羽ちゃん
(川上町地頭)
平成19年5月26日生まれ
「わが家のやんちゃ坊主！これからもお兄ちゃんと仲良くね♡」



すずき あおと
鈴木 蒼人ちゃん
(落合町阿部)
平成21年5月11日生まれ
「あんよが上手！のびのび元気に育ってね！」



かわしり りょうと
川西 凌夢ちゃん
(川面町)
平成21年5月20日生まれ
「わが家の王子様☆目指せジャニーズ!!(笑)」

すこやかスマイル

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、住所、保護者名、電話番号を明記し、20字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。
【送付先】〒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。