

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。



▲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  
あたたかいつものテラス  
空から見えるアーケード賑わい通り  
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)

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)

文芸コーナー

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・送付先  
〒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)



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ネ」



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！」



かわにし 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)」



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。