

ヘルシーレシピ 7月



ビビンバ丼、トマトとワカメの中華サラダ、春雨とキノコのスープ、デザート

ビビンバ丼
 <材料> (4人分)
 ご飯…………… 茶碗4杯
 牛細切り肉…………… 400g
 焼肉のたれ… 大さじ8
 おろしニンニク… 少々
 ① ごま油…………… 小さじ4
 こしょう… 少々
 すりごま… 少々
 ニラ…………… 100g
 モヤシ…………… 100g
 ニンジン(細切り)… 50g
 ゆで卵…………… 2個
 ごま油…………… 小さじ2
 塩…………… 小さじ1/2
 ② コチュジャン… 大さじ4
 みそ…………… 大さじ4
 酒…………… 大さじ2
 ごま油…………… 大さじ2

<作り方>
 ①牛細切り肉は、①のたれをもみ込んでおく。
 ②①を油を引かずに焼く。
 ③ニラ、モヤシ、ニンジンは別々にゆで、水気を切り、ごま油と塩を混ぜる。
 ④②を合わせ、コチュジャンみそを作る。
 ⑤丼にご飯をつぎ、②と③、ゆで卵1/2個、④のコチュジャンみそをのせる。
 ※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848Kcal タンパク質33.8g 脂質24.6g

今月のレシピ提供は
 川上地域栄養改善協議会
岡崎 勝代さん



高校生向けの献立です。高校生は成長期であるとともに活動量も多く、食欲も旺盛なので、良質のタンパク質、カルシウムはもちろん、それらの吸収を助けるビタミンをしっかり摂りたいものです。また、1日3食、規則正しく食事をすることも大切です。



✔
 レッシユできました。



◀吹屋歴史街道 マラニックの様子



鈴村 繁実さん



恋の夜に覗く蛍も身を焦す

マラニックに挑戦
 小林寿さん(成羽町下原)
 7月4日、吹屋歴史街道マラニックが開催され、6kmの「家族でマラニック」に親子で参加しました。マラニックとは聞きなれない言葉ですが、「マラソン」と「ピクニック」を組み合わせた言葉だそうです。タイムを競うのではなく、ゆったりとしたペースで、時には歩いたりして周りの景色も十分に楽しみながら走ります。
 20kmの「ぐるっとマラニック」は、吹屋から宇治を回って戻るコース。参加した6kmは、ラ・フォーレ吹屋を出発し笹畝坑道で折り返すコースで、立正大学教授で前ランニング学会会長の山西哲郎さんと一緒に回りました。途中で体をほぐすストレッチを行うなど、山西さんのアドバイスを受けながら、みんなでゆっくりと走りました。
 蒸し暑い日でしたが、無理なく走れ、気分もリフレッシュ



▲イラスト K.Aさん



◀イラスト パンネーム 葉原 秋



イラスト▲ M.Aさん

文芸コーナー
 短歌
 人生の命と思う新野菜みどりなくして又今日も雨
 赤木 文子さん(備中町西山)
 草むしり終えし帰りの坂道を腰のばしつ、黙して帰る
 原田 由きさん(高倉町飯部)
 俳句
 初夏の風友と語らうこちよき
 池田 節子さん(落合町阿部)

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



やまわろ かずま
山室 和真ちゃん
 (成羽町下原)
 平成21年7月18日生まれ
 「元気いっぱい!みんな和真の笑顔が大好きだよ」



みはら やまと
三原 大和ちゃん
 (落合町阿部)
 平成21年7月13日生まれ
 「三原家のイタズラっこ♡強く元気に育ってね☆」



きっかわ たい
吉川 泰基ちゃん
 (落合町近似)
 平成21年7月2生まれ
 「笑顔の素敵な泰基。お姉ちゃんと仲良くね!」



おおつか あさひ
大塚 朝陽ちゃん
 (落合町阿部)
 平成20年7月16日生まれ
 「笑顔がすてきな朝陽♡元気に育ってね」



いなおか あおと
稲岡 蒼斗ちゃん
 (本町)
 平成21年7月14日生まれ
 「強く優しい子になってね」



わたなべ しんた
渡邊 芯大ちゃん
 (成羽町下原)
 平成21年7月25日生まれ
 「とっても甘えん坊。いつもニコニコかわいいね」



もりわき かいり
森脇 海莉ちゃん
 (落合町阿部)
 平成21年7月24日生まれ
 「元気いっぱいのかいちゃん。お兄ちゃんと仲良くね」



くろかわ みすず
黒川 美鈴ちゃん
 (成羽町下原)
 平成21年7月17日生まれ
 「ステキな笑顔の美鈴。お姉ちゃんとなかよし」



かねだ てる
金田 輝ちゃん
 (荒神町)
 平成20年7月24日生まれ
 「てるちゃん、かわいい♡だいすき♡そら兄より」



おおたき なお
大瀧 夏緒ちゃん
 (伊賀町)
 平成19年7月10日生まれ
 「毎日楽しいことだらけ!夏緒の笑顔はわが家の宝!」



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字内のコメントをつけ、前月の20日(開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。