

ヘルシーレシピ 2月



ご飯、魚のムニエル、ポトフ、大豆の五目煮、フルーツ寒天

魚のムニエル

<材料> (4人分)

- |                |            |            |
|----------------|------------|------------|
| シタピラメ… 60g×4切れ | 【付け合わせ】    | タマネギ… 120g |
| 塩こしょう… 少々      | 赤ピーマン… 30g | 黄ピーマン… 40g |
| 小麦粉… 12g       | 水菜… 60g    | 油… 8g      |
| 油… 8g          | 油… 8g      | 塩こしょう… 少々  |
| バター… 8g        |            |            |
| 溶けるチーズ… 40g    |            |            |

<作り方>

- シタピラメは全体に塩こしょうをふって、両面に薄く小麦粉をまぶし、余分な粉は払っておく。
  - 熱したフライパンに油を引き、①を焼く。
  - ②が焼けたらバター、チーズを入れ、ふたをして蒸し焼きにする。チーズが溶けたら皿に盛り付ける。
- 【付け合わせ】
- タマネギはくし型、ピーマンは千切りにする。水菜はさっと洗い水気を切り、5センチほどの長さに切る。
  - フライパンを熱して油を引き、強火で①を炒める。塩こしょうをして、しんなりしたら火を止め、盛り付ける。

※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670Kcal タンパク質32.3g 脂質20.5g

今月のレシピ提供は  
高梁地域高梁北栄養改善協議会  
会長 佐久間 マサエ さん



高校生向けの魚を使った献立です。冬が旬のシタピラメは白身で軟らかく、淡白な味の魚です。脂肪が少なく高タンパク質で、ビタミンB2が豊富です。ビタミンB2は体の成長を促す働きがあり、この時期には重要な栄養素です。旬の野菜や大豆製品を組み合わせ、バランスよく取るよう心がけましょう。

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)



▲ひょうたん うさぎ  
前原隆二さん(備中町布賀)



鈴村 繁實さん

春一番伊達の薄着を忠告し

ミニトピックス



落合町阿部の名勝・井谷峡に落ちてきた巨岩を題材にした物語「ポコポコ山の岩太郎」が、落合公民館とボランティアグループ・落合ひまわりの会によって作られました。市道井谷1号線沿い、井谷川の水車小屋にもともとあったかのように立つこの岩は、一昨年の大みそかに付近の阿部深山から落ちてきたもの。高さは約3m、重さ30t以上もあります。人や車への被害はなかったそうです。物語は、麓の人間の村を見なくなったポコポコ山に暮らす大きな岩の“岩太郎”が、ヒノキの“コウ太”やイノシシの“ゴロー”の力を借りて山を転がり落ち、人や水車小屋などを傷つけることもなく、人々から不思議な岩として大切にされたという民話風のストーリー。完成した紙芝居が1月27日に地元・落合小でお披露目されたほか、今後、絵本にも仕上げる予定とのことです。



▲色とりどりの凧を審査してもらいます

**マラソン・凧揚げ大会**  
東 宗市さん(松原町神原)  
1月30日、松原学園マラソン・凧揚げ大会が神原スポーツ公園で開催され、たくさんのお子さんと保護者が交流しました。  
まず、親子ファミリー・低学年・高学年の部に分かれて、体づくりのマラソンに挑戦。  
自作の凧の出来栄を競うデザイン賞の審査の後、グラウンドに広がり凧を揚げました。  
凧が風に乗って大空高く舞い上がると、子どもたちの歓声がグラウンドに響きました。  
この日は北風が強く雪も舞う非常に寒い日でしたが、凧揚げには絶好のコンディションでした。

文芸コーナー

短歌

- 狭庭辺に揺れる小菊の小春日に航跡残し静かなる秋  
田中 弘子さん(川上町領家)
- 山壁に神秘を語る霧深く墨絵の如き雲海の波  
原田 由きさん(高倉町飯部)
- 掃くほどに舞いつつにげる柿紅葉小春日の風はさわやか  
三宅 誠子さん(川上町仁賀)
- 百三十此の血圧で脳梗塞こんなこともある気をつけなくちゃ  
宮本 宮吉さん(川上町七地)
- 俳句**  
初雪や寒さ身にしむ老婆かな  
赤木 文子さん(備中町西山)
- はしゃぎ合う子等踏みくだく薄氷  
芝吹美代子さん(落合町阿部)
- 膝くずす事を許され八十の席  
藤井タツ子さん(備中町西山)



▲絵手紙  
三村節子さん(伊賀町)



もりもと ゆうと  
森本 悠斗ちゃん  
(有漢町有漢)  
平成21年2月22日生まれ  
「笑顔がステキなゆうと君です」



もりした あやみ  
森下 絢未ちゃん  
(成羽町上日名)  
平成20年2月13日生まれ  
「明るく元気に育ってね。弟と仲良くね」



かわかみ るい  
川上 瑠生ちゃん  
(落合町阿部)  
平成22年2月22日生まれ  
「すくすく元気に大きくなってね☆」



わしお たいしん  
鷺尾 泰伸ちゃん  
(川上町領家)  
平成20年2月8日生まれ  
「わが家の癒やし系♡4月から幼稚園がんばってね☆」



もりもと はると  
森本 陽斗ちゃん  
(有漢町有漢)  
平成21年2月22日生まれ  
「しっかり者のはると君です」



すやま ひなた  
須山 陽向ちゃん  
(津川町八川)  
平成21年2月17日生まれ  
「2歳おめでとう!かわいいうつ陽向でいてね♡」



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(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。  
【送り先】〒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。