

すくすく育て! わが家のホープ



ふくい えいた
福井 瑛太 ちゃん 東浜町
平成26年7月2日生まれ
「いつもたくさんの笑顔がありがとう
これからの成長を楽しみにしているね」
父・徳生さん 母・まどかさんより



まめだ せいら
豆田 星来 ちゃん 加里屋中
平成25年1月22日生まれ
「元気にのびのび育てね!」
父・浩二さん 母・さとみさんより



よしの おうせい
吉野 煌生 ちゃん 南野中
平成26年5月8日生まれ
「元気いっぱい大きく育てね!!」
父・勝也さん 母・彩さんより



食育レシピ

きのこでボリュームアップ&カロリーオフ!
きのこご飯



(料理協力: 赤穂市いずみ会)

* 1人分栄養素 *

エネルギー 311kcal 塩分 1.4g

■材 料(4人分)

米	2カップ	塩	少々
えのき茸	30g	煮汁		
しめじ	70g	だし汁	2/3カップ
生しいたけ	3枚	砂糖	大さじ1/2
油揚げ	1枚	しょうゆ	小さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2	酒	小さじ2

■作り方

- ①米は洗ってザルに上げる。
- ②生しいたけは細切りにする。
- ③えのきは下1/3を切り捨て半分に切る。
- ④しめじは根元を落とし、ほぐす。
- ⑤油揚げは熱湯をかけて細切りにする。
- ⑥煮汁できのこをさっと煮て汁気を切る。
- ⑦きのこの煮汁と水で2と1/4カップにして、油揚げ、しょうゆと塩を加えて炊き上げる。
- ⑧炊き上がったきのこを混ぜる。

一口メモ

きのこは低カロリーでミネラルやビタミン、食物繊維が豊富です。くせがないので、炊き込みご飯、リゾット、スープ、グラタン、ピザ、炒め物、煮物、和え物などどんな料理にも活用できます。食欲の秋! いろんな料理にきのこを取り入れて、秋を楽しんでください。

☎保健センター ☎43・9855

◆表紙の説明◆ 【親子で作る・わが家のアイデア朝ごはん】
9月26日、308組の親子から応募のあった「親子で作る・朝ごはんレシピコンテスト」の2次審査が市民会館で行われ、木下麗音さんと華世さん親子の「夏野菜オムレツ」が最優秀賞に選ばれました。「夏野菜オムレツ」は、ホウレン草、ニンジン、トマト、ナス、ズッキーニが入った栄養満点の朝ごはんです。



- 広報あこうは自治会を通じてお届けしています。
- その他、スーパー、コンビニエンスストア、観光案内所(播州赤穂駅)、各地区公民館、市役所にも設置していますのでご利用ください。
- 次回のお覧広報あこうは**10月23日(金)**、広報あこうは**11月10日(火)**の発行予定です。
- 広報あこうは再生紙を使っています。

■編集後記■

秋も深まり、義士祭に向け忠臣蔵関連の話題がめじろ押しです。「忠臣蔵の散歩道」読んでいただけましたか? 今回、西尾市(吉良町)学芸員の三田敦司さんに寄稿していただきました。広報紙を通じて吉良町さんと交流ができたことに感謝しています。写真を見ると「赤穂市かな!」と思うほどよく似た風景にビックリ!

10月30日には、忠臣蔵のゆかりのある全国の自治体が集まる「第27回忠臣蔵サミット」が赤穂市で開催されます。市民の皆さんも来場できますのでぜひお越しください。
フォトニュースで紹介した紀里谷監督の映画「ラスト・ナイツ」が、11月14日から全国公開されます。皆さん、お楽しみに!! ☺