

すくすく育て! わが家のホープ



今を精一杯生きて輝かしい人生を!

たけだ りゅうせい
武田 龍星 ちゃん

平成25年9月29日生まれ

清水町

父・俊一郎さん 母・美栄さん



純粋でまっすぐな男の子になってね!

たけだ けいじゅ
武田 佳樹 ちゃん

平成28年5月3日生まれ



元気いっぱい 大きくなつてね!

ふじた しんたろう
藤田 進太郎 ちゃん

平成27年2月25日生まれ

塩屋

父・拓朗さん 母・朝美さん



食育レシピ

毎月19日は「食育の日」
なすの炒め煮



(料理協力: 赤穂市いずみ会)

1人分栄養素 エネルギー 102kcal 塩分 1.0g

■材 料(4人分)

- | | | |
|-------|----------|---|
| なす | 4個 | A |
| サラダ油 | 大さじ1と1/2 | |
| 豚肉薄切り | 80g | |
| 赤唐辛子 | 2/3本 | |
| 三度豆 | 4本 | |
| 酒 | 大さじ2 | |

■作り方

- ①なすはへたを落とし、縦半分にする。皮に斜めの切り目を入れて3cmに切る。水につけてあく抜きをする。
- ②豚肉は3cmに切る。赤唐辛子は種を除いて輪切りにする。
- ③三度豆は茹でて斜めに薄く切る。
- ④油でなすを炒め、②を加えて酒をふり、しんなりしたらAを加えて、中火で柔らかくなるまで煮含める。盛り付けて、三度豆を散らす。

一口メモ

なすの皮の鮮やかな紫色はアントシアニン系色素で抗酸化作用があります。また、なすは油で炒めることで柔らかくなり、味もしみ込みやすくなります。

■編集後記■

「いやあ、アツはナツいねえ。」と暑さのせいでお天気で言ってしまうぐらい暑い8月でした。若い頃はそんなに「暑い、しんどい。」と云ってなかったような気がします。40代に突入した体には暑さが堪えません。この暑さの中、屋外で働く方々を見るととてつもない汗!でも、その汗は子どもたちが走り回ってかく汗と同じように爽やかで、そしてカッコイイ。一生懸命働いている人が汗をぬぐいなが

らお茶をがぶ飲み!男性でも女性でも「惚れてまうやる〜。」と言いたくなる姿、写真を撮りたくなる場面です。そして写真といえば、「Instagram (インスタグラム)」のこのたび、市公式アカウントを開設しました。赤穂市に関連する画像を「#feel_ako」で投稿してください。「これは赤穂市のPRになる!」という写真は公式アカウントにて転載させていただきますので、皆さま一緒に赤穂をPRしましょう。◎

◆表紙の説明◆

体操の全国大会でゆか・跳馬で優勝、総合で4位になった有年中3年の有政佑真さん。国体に向けて練習に励む中、貴重な休息時間に撮影させていただきました。東京オリンピック、パリオリンピックの時にはこの広報紙が話題になっているかも。(8/25 有年中学校運動場)



- 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。
- 次回の回覧広報あこうは9月25日(月)、広報あこうは10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。

広報あこうがスマホで見られます。

https://machihiro.town/lp/hyogo_ako



各コンテンツの視聴に関して

Facebook・Youtube・Aurasma (AR 動画)・Machiiroは無料でダウンロード・ご利用できますが、ダウンロード及び視聴にかかる通信料は自己負担となります。ご利用する端末の契約内容によっては高額となる場合がありますのでご注意ください。