

# おそらぎのヒント

(36)

資料提供  
栄養改善協議会

## あじの

### 甘酢あんかけ

◎材料 (4人分)

- あじ.....4尾
- たけのこ.....100g
- 人参.....1本
- 干しいたけ.....8枚
- もやし.....1袋
- ねぎ.....40g

#### ◎作り方

- ①あじは三枚におろす。片栗粉をまぶし、油でかりつと揚げる。
- ②人参、干しいたけ、ねぎ、

- ピーマン.....2コ
- しょうが.....1カケ
- 油.....大1
- 砂糖.....大3
- 酢.....大1
- しょうゆ.....大2
- スープの素.....1個
- 水.....大1
- 片栗粉.....大1
- 酒.....大1

- ③揚げたあじの上にあんをかける。
- ④スープ・調味料を入れ、煮えたら酒を入れ、水どき片栗粉を入れる。
- ⑤揚げたあじの上にあんをかける。

## わが家のプリンス・プリンセス



保育園に通い始めたゆかりちゃん、お友達と一緒におもちゃで遊ぶのが一番楽しいと話してくれました。

四時過ぎには保育園から自宅へ、それからは三輪車、自動車、ブランコと代りばんこに遊びます。中でも三輪車は大のお気に入り。

入りで、腕前も最高です。広いお庭で自由自在に乗りこなす活発な女の子です。

昭和五十八年三月九日生まれ

長塚 海保 隆夫さん長女

わが家のプリンス・プリンセスを募集しています。総務課広報防災係までお寄せください。

## 住民の窓口

八月十五日現在受付 (敬称略、順不同)

行政区	月日	出生	赤ちゃん	父親	母親
篠原	12	越川	正和	正美	八重子
作間内	14	伊藤	雄介	恭一	悦子
五之神	18	佐藤	香里	孝雄	美代子
尾垂六区	18	吉永	彩	裕昭	真美
篠本二区	30	平山	敦史	直史	雪枝
橋場	31	長谷川	雄一	浩一	たつ子
長塚	31	林	辰哉	一夫	幸子
作間内	31	鈴木	諒	裕司	教子

◎いつまでもお幸せに

行政区	月日	死亡	氏名	性別	年齢
新井	19	伊藤	悦	女	79歳
作間内	22	大木	のぶ	女	81歳
関	25	椎名	伊三郎	男	66歳

## 乾草沼にテレビ取材陣

八月二十一日、古屋、乾草沼に日本テレビ「天才たけしの元気が出るテレビ」取材陣が「河童の搜索」の撮影に訪れました。

地元の人達も加わり、暗くなるまで撮影は続けられました。「この近くでこれだけの自然が残されている所はありません。撮影には最適の場所です。」と監督さんは話していました。



冬には、白鳥がやって来るなど、最近話題の多い乾草沼です。(情報提供 古屋 伊藤秀雄さん)



## 七月の交通事故

(7月1日～7月31日までの件数)

地区	件名			
	事故件数	死者	負傷者	物件事故
計	5	0	8	8
白浜	2	0	4	2
東陽	2	0	2	4
南条	0	0	0	0
日吉	1	0	2	2

事故防止にご協力を……

まず注意 人は車に 車は人に