

# わが家の フリンス・フリンセス



林 雅幸ちゃん 昭和58年7月26日生まれ  
林由布子ちゃん 昭和62年5月10日生まれ  
谷中 林 雅弘さん 長男・長女

雅幸ちゃんは、七月で六歳になります。ターボレンジャーが大好きで妹の由布子ちゃんと二人でよくものまねをして遊んでいます。  
由布子ちゃんは五月で二歳になり先日保育園の遠足にお気に入りのリュックを背負って元気に参加しました。

※わが家のフリンス・フリンセス募集

レバーと野菜の味噌炒め  
貧血気味の方に、レバーの  
おいを味噌がカバーした料  
理です。



橋場 越川弘子さん  
栄養改善協議会副会長



### 材 料 (4人前)

- レバー..... 200 g
- ピーマン..... 3 個
- 玉ねぎ..... 1 個
- しょうが..... 30 g
- しょう油..... 大サジ 1
- 砂糖..... 大サジ 1
- 味噌..... 大サジ 2
- 酒..... 大サジ 1
- 油..... 大サジ 3
- 片栗粉..... 少々

- ① レバーは固まりのまま水に30分ほどつけて血抜きをして水気をきって、一口大のそぎ切りにする。
- ② しょうがは半分をおろして汁を絞り、半分はみじん切りにする。
- ③ ①にしょうが汁・しょう油大サジ1を足して、しょうがのみじん切りを炒め、④を加えて手早く炒め、レバーをもどし、酒・味噌・砂糖をよくまぜたものを加えてからめる。
- ④ ピーマンは種をとって幅7〜8mmの縦細切り、玉ねぎも同じ位のくし形に切る。
- ⑤ 油大サジ2を熱し、強火で③を炒めてとり出す。
- 油大サジ1を足して、しょうがのみじん切りを炒め、④を加えて手早く炒め、レバーをもどし、酒・味噌・砂糖をよくまぜたものを加えてからめる。
- 油をまぶして下味をつけ、片栗粉を振ってまぶす。

7/16 木戸浜海岸海開き  
7/23 イベントいっぱい

## 休日当番医

月日	内科系	外科系
6.11	石井医院 (八日市場) ☎1110 八日市場市立病院 ☎1525	八日市場市立病院 ☎1525
6.18	藤田病院 (八日市場) ☎0308	中川医院 (八日市場) ☎0319 八日市場市立病院 ☎1525
6.25	福島医院 (八日市場) ☎0175 八日市場市立病院 ☎1525	匠瑛外科 (八日市場) ☎0178 八日市場市立病院 ☎1525
7.2	島田医院 (野栄) ☎2012 東陽病院 ☎1335	東陽病院 ☎1335
7.9	野沢医院 (八日市場) ☎2245 九十九里ホーム(八日市場) ☎1131	九十九里ホーム (八日市場) ☎1131
7.16	鈴木医院 (八日市場) ☎0012 八日市場市立病院 ☎1525	八日市場市立病院 ☎1525

**交通、災害遺児  
奨学生の募集**

対象 来年度高等学校、高等専門学校に進学希望の中学3年生  
募集対象者 保護者等が、災害または交通事故で死亡したり、後遺障害で働けないため、教育費に困っている家庭の子女  
出願期限 平成元年7月31日  
詳しくは 光町教育委員会教育課 ☎84-2460

## 今はじまる 愛の旅立ち

あたたかな愛につつまれた  
幸せの道をクリエイトする  
あなたの町民会館



**ご婚礼予約受付中**

☎84-1358