

平成3年第1学期
放送大学学生募集

募集人員 全科履修生7千人
選科履修生・科目履修生・
特修生 1万人
出願受付 2月15日(金)まで
〒260 千葉市若葉2の11
放送大学本部 ☎0472
⑦5111



視聴学習室

平成3年度
県政モニター募集

応募資格 4月1日現在も引
き続き県内にお住まいの満
20歳以上の方。(公務員・
公職の方は除きます。)
募集人員 200人
内容 県政についての意見、
要望などの随時報告/アン
ケートなどの回答/会議の

出席(年5回程度)
任期 4月1日から平成4年
3月31日

謝礼 15,000円以内(活
動の実績により異なります。)

応募方法・問合せ 官製ハガ
キに住所・氏名(ふりがな)
生年月日、性別、職業、県
内居住年数、電話番号と県
政への関心事(100字程度)
を明記のうえ〒280千葉市
場町1の1県庁広報課県民
センター室へ

応募期限 2月20日(消印有
効)

婦人就業技術
講習会受講者
の募集

経理事務科

内容 簿記検定3
級程度

対象者 初心者

期間 4月8日
6月3日までの

21日間(月、水
金 週3日)

定員 20人

経理事務科

内容 簿記検定2

級程度

対象者 簿記検定
3級程度の実力
のある方

期間 4月9日
6月4日までの

24日間(火・木
金 週3日)

定員 20人

問合せ 千葉市千
葉港413千
葉県婦人就業援
助センター

☎0472④78
542

おくやみ申し上げます

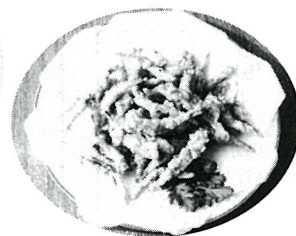
12月15日現在受付
(順不同敬称略)

行政区	死亡 月日	氏名	年齢
白磯	1/16	増田 明	59
尾垂六区	1/16	今井 三枝	92
西高野	1/26	鈴木 きわ	83
原方	1/28	木原 一行	75
芝崎	1/31	藤崎 かつ	67
尾垂六区	1/31	伊藤秋次郎	71

いりこスナックで歯や骨を
丈夫にしストレスも解消



宮内
渡辺好子さん
栄養改善協議会副会長



(産業まつり、文化祭で
皆さんに試食して頂き
大変好評でした。)



●材料

- いりこ(煮干し) … 100g
- 卵 … 1個
- 水 … 100cc
- 小麦粉 … 70g
- スキムミルク … 大さじ3強
- 白すりごま … 〃 2
- 青のり粉 … 〃 1
- 人参 … 40~50g
- 砂糖 … 小さじ1杯

揚げ油

作り方

① いりこは頭と腹わたを除いておく。

② ボールに卵を割りほぐし水を加える。分量の小麦粉、スキムミルク、ごま、青のり、すりおろした人参、砂糖を入れ、サククリと混ぜ合わせ、てんぷらよりやや固めの衣をつくる。

③ ②の衣に、いりこを加え、軽く混ぜ合わせる。

④ 揚げ油を中温に熱し③のいりこを一尾ずつ入れ軽く揚げる(カルシウム量 2,696mg)

◎ポイント

① 少しこぶりのいりこは頭から全部利用できます。

いりこの内臓に含まれているビタミンDがカルシウムの吸収を助ける為一挙兩得、手間もかかりません。

② 水の分量ですが卵の大きさ、人参の水分によって異なるので一度に入れないで様子を見ながら。

③ 揚げ油が高温になりがちです。砂糖、人参の甘さでこげやすい。

揚げ油が高温になりがちです。砂糖、人参の甘さでこげやすい。

揚げ油が高温になりがちです。砂糖、人参の甘さでこげやすい。