

# 広報 おおづ

のさき 野崎ナカさん(92歳)と  
のさきしゅんのすけ 孫の野崎隼之介くん(11歳)  
隼之介くんはナカさんのことが大好きです。  
81歳も年の差がある2人も、手をつなげば心がつながります。

新しい年も手をつないで  
歩き続けたい

Contents	
新年のごあいさつ	2
特集 オレンジ色に輝いたあのリングを覚えてますか	4

1 2010 JANUARY 睦月 睦つき

☆ みんなでつくろう  
元気 大津  
人と自然にやさしい  
心かよいあうまち

Public relations  
OZU TOWN  
広報おおづ 2010 1

発行・編集 ■大津町・企画課  
〒869-1-292 熊本県菊池郡大津町大字大津1233番地  
TEL.096(293)3111

ホームページアドレス  
http://www.town.ozu.kumamoto.jp/

100周年記念  
OZU TOWN 印刷 ■ホーテ印刷株式会社  
※この広報紙は環境に配慮して再生紙及び大豆インクを使用しています。



材料 (4人分)

豚肉	150g
しょうが	少々
ごぼう	100g
にんじん	60g
むぎ枝豆	35g
ごま	10g
炒め油	小さじ1
三温糖	小さじ2強
こいくちしょうゆ	小さじ1強
うすくちしょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2強
米	300g
麦	30g

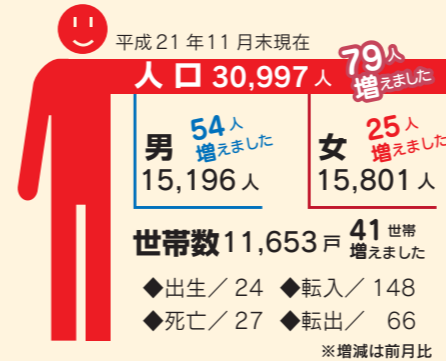
栄養価 (1人当たり)

エネルギー	279kcal
タンパク質	12.8g
脂質	6.2g
カルシウム	57mg
鉄	1.1mg
ビタミンA (レチノール当量)	230μgRE
ビタミンB1	0.52mg
ビタミンB2	0.17mg
ビタミンC	5mg
塩分量	0.8g

作り方 (所要時間約30分)

- ① ごぼうはささがきにし、水につけてアクを抜き、にんじんもささがき、しょうがはみじん切りにします。むぎ枝豆は塩(分量外)ゆでします。
- ② 鍋に炒め油を熱し、しょうがを炒め、香りが出たら、豚肉を加え、炒めます。
- ③ ②にごぼう・にんじんを加えて、さらに炒めます。
- ④ ③にAを加えて調味します。
- ⑤ 麦ご飯に④を混ぜ、ゆでたむぎ枝豆・ごまを散らしてでき上がりです。

まちの人口



からいもくんがゆく! Vol.9



あつまれ! 大津っ子



ととき 十時 瑠菜ちゃん (1歳)

天使のようなルナちゃん♡  
パパもママもみんな大好きだよ♡

りゅういちろうパパ みわごママ

子どもの元気な姿を、載せてみませんか?

あつまれ! 大津っ子に掲載する子どもを募集します。  
役場企画課にある応募用紙に記入して、写真を添えてお申し込みください。  
■申し込み・問い合わせ 役場企画課: ☎(293)3118

