

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 2009 8

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
印刷 ■ホーテ印刷株式会社
※この広報誌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。

特集 水と○○

人間に、いやすべての生き物に無くてはならない大切な「水」。すべての命の源とも言われる「水」は、地球にとってとても大切な存在です。そして大津町も、水との関わりで発展してきました。今月は、その水ともう一つキーワードを重ねて、いろんなことを考えてみましょう。



マーボーナス 7月2日の給食献立

中華調味料を使ったマーボー春雨に鉄分の多いナスを入れた献立です。ナスは大津町産を使用しました。今回はナスもいためましたが、油で素揚げして加えると味にコクがでて、色もあざやかになりますよ。

学校給食センター



材料 (4人分)

- なす.....180g (約1本)
- 豆腐.....160g
- たまねぎ.....160g
- 豚ミンチ.....120g
- にんじん.....48g
- 春雨.....40g
- ねぎ.....28g
- しょうが.....少々
- 油.....少々
- テンメンジャン.....36g
- オイスターソース.....小さじ1強
- 濃い口しょうゆ.....小さじ2弱
- 酒.....小さじ1
- トウバンジャン.....少々
- ごま油.....適量

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	212kcal
タンパク質	11.1g
脂質	8.9g
カルシウム	79mg
鉄	1.6mg
ビタミンA (レチノール当量)	213μgRE
ビタミンB1	0.27mg
ビタミンB2	0.13mg
ビタミンC	8mg
塩分量	1.25g

作り方 (所要時間約30分)

- ① たまねぎ、にんじんは千切り、ねぎは小口切りにします。
- ② 油を熱して、ショウガのみじん切りと豚ミンチをいため、肉の色が変わったら、たまねぎとにんじんを加えます。
- ③ ナスは細長く切り水にさらし、豆腐は2センチに角切り、ゆでてざるにとります。
- ④ Aの調味料を加え、ナス、豆腐の順番で入れます。
- ⑤ 水につけておいた春雨を加え、最後にねぎをちらします。好みでごま油を加えます。

まちの人口



からいもくんがゆく! Vol.4



あつまれ! 大津っ子



かわはら さな 河原 咲奈ちゃん (1歳11カ月)

かわいいかわいい咲奈ちゃん! パパもママもみんな大好きだよ

ひろゆき/ひいじゅんごママ

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

