ひとの動き (敬称略) 3月11日(火)~4月10日(木)

birth

お誕生おめでとう

氏 名 性別 保護者 住 所 町 中村弥佳子 女 高 中横田 田上 悠葵 女 和 孝 千周 男 秀 武内

marriage

ご結婚おめでとう

住所 氏名 夫 熊本市 永田 匡孝 妻 下横田 外村真莉子 夫 船 津 井元 正 妻 八代市 山本 理恵

お悔やみ申し上げます

住 所 豊 内 堀 確 87 伸 子 参男 84 めい子 下 蛯原 早 89 Ш 畑田 茂 金井利明 和義 61 はるみ 津志田 大友 ĦΗ 末年 81 道子 中構田 田中チヱ子 98 健 北里マツメ 友 子 内 92 タツメ 津志田 清村 敏治 87 領 菊枝 92 府 宮﨑 豊 内 鬼塚キクイ 90 86 宇 信 典 内 佐野 次信 喜代子 山下喜代子 89

域目 数 増減 男 5,352 △30 女 5,998 △35 計 11,350 △65 世帯数 4,278 3

平成26年3月31日現在

こうさの野菜で作ってみよう!

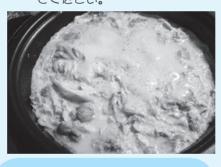


しシピ提供:料理研究家 沼田峰子さん (北原区)

春キャベツのスープ

②存知ですか?

春キャベツは胃腸を調え、シミ・ソバカスの予防に役立つ野菜です。イソチオシアネートという成分などに、インフルエンザや花粉症のウイルスなどを体外に追い出す効果があると言われています。 ビタミン C など かも、 計ごと食べれば O K。 たくさんの句のキャベツを味わってください。



材料-4人分-

春キャベツ 1/2
個豚ひき肉 100宏
新玉ネギ (小)1個
豆乳2カップ
スープの素2個
塩コショウ少々

作り方

- ①キャベツはよく洗い、ザクザ クと食べやすい大きさに切る。
- ②玉ネギは半分に切り、薄切りにします。
- ③②の玉ネギから少しだけとり、 みじん切りにしましょう。
- ④豚ひき肉に塩・コショウを 少々振り、みじん切りにした 玉ネギを加え肉団子を作ります。
- ⑤鍋に水2カップとスープの素①のキャベツ、薄切りにした玉ネギを入れ強火にかけます。
- ⑥沸騰してキャベツがしんなり したら、④の肉団子を加える。蓋をして中火に落とし、肉に 火を通すこと。
- ⑦肉に火が通ったら、最後に豆乳を加え塩・コショウで味を 調えます。火を通しすぎない よう注意してください。

ます。

私は今月号から広報紙

や原稿執筆などに取り組んでき

||集に携わるようになり、

取

生や新社会人など新しいことを

会うはじまりの季節です。

春はたくさんの人や物事に出

始める方がたくさんいると思い

もかかってしまい、 と思います。 その時期ならではの町の出来事 いただいた方の貴重なお言葉や できました。 取るのをうっかり忘れていたり 写真が撮れなかったり、 などを皆さんに伝えて行きたい ながら何とか乗り越えることが と失敗続きの1か月でしたが、 ことの難しさを痛感しました。 たった少しの文章でも何時間 一司や先輩に指導していただき これからも取材に快く応じて 取材に行った際も思うような 来月号もどうぞよ 原稿を書く メモを







