

＜表紙＞平成23年4月7日撮影。八坂・鹿倉区付近のもの。桜の写真を募集しています。応募作品の中から1点、来年4月号の表紙を飾ってもらいます！（写真提供は、市職員ブログ「足軽日記」でもおなじみの足軽N。）

4月号
2012(平成24)年
4月1日発行
NO.79

市内の「桜」写真を募集します

あなたの写真が来年の表紙に!? 詳細は17ページ

ついに完成、「大田村誌」

- 総合計画後期基本計画・実施計画を作成・・・P2～3
- 緑のカーテン・花の種を配布します・・・P6
- 乗合タクシーの運行エリア拡大・・・P10
- 戸籍・住民票「本人通知制度」を開始・・・P10
- 海拔表示板を設置しました・・・P11
- 海浜公園が4月28日にオープン・・・P20

ピクニックにも最適
お弁当のおかずレシピ 裏表紙

経費節減のため、パンチ穴を開けておりません。皆様には、お手数をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

【食育】お子さんと一緒に、旬の「タケノコ」を包んで♪少～し手間はかかりますが、やっぱり手作りが◎



監修:市役所子育て・健康推進課栄養士

Vol.03 旬の野菜×お手伝い

アツアツ パリッ★ タケノコの春巻き

みんなが大好きな定番中華・春巻き♪
いっしょに包んで、お手伝いのきっかけに！
旬の「タケノコ」。苦手な子にも、たくさん
採れるこの季節にぜひ作ってほしい献立です。

濃いめの味付けなので、お弁当など冷めて
もおいしく食べることができますよ～！

【材料:10個分】

- 豚薄切り肉・・・150g
- たけのこ(水煮)・・・150g
- にんじん・・・1/2本
- 乾しいたけ・・・5枚
- 春巻きの皮・・・10枚
- 揚げ油・・・適量
- ごま油・・・小さじ1
- おろし生姜・・・小さじ1
- しょう油・・・大さじ2
- 砂糖・・・小さじ2
- こしょう・・・少々
- 片栗粉・・・小さじ2
- 乾しいたけの戻し汁・・・50cc
- 小麦粉・・・小さじ1
- 水・・・大さじ1

A

B

★中身に火が通っているので、多めの油で焼いてもよいです！油は、初め150℃⇒最後に強火でこげ色を調整。

【作り方】

- 乾しいたけを、ひたひたの水につけて戻し、石づきを除いて薄切りにする。戻し汁は取っておく。
- 豚肉を千切りにする。
- たけのこ・にんじんは繊維に沿って千切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、豚肉をほぐしながら炒め、火が通ったら、たけのこ、にんじん、しいたけを入れて炒める。
- 弱火にして、Aの調味料を混ぜ合わせたものを入れ、とろみがついたら火を止め、一度よく冷ます。

★熱い状態で巻くと、皮が破れやすい。

- 具を10等分に分けて春巻きの皮で包み、Bを混ぜて作った「小麦粉のり」で、最後をとめる。
- 油できつね色に揚げる。

★揚げ前のものは、冷凍保存できます。
※包み方は、皮のパッケージなどを参考に。

★揚げるとふくらむので、少しゆめめに巻いておくと、ふっくら・カリッ！

海浜夢公園 4月28日オープン

●塩田区(終末処理場となり)

がんばって作っています!

平成23年度から整備を進めてきた海浜公園の公園名と開園日をお知らせします。芝生の広場や、皆さんがアンケートで選んだ遊具を整備しています！ぜひ遊びに来てください！
公園名:杵築市海浜夢公園(かいびんゆめこうえん)
開園日:平成24年4月28日(土)
※第二駐車場など一部未整備部分があり、平成24年度中に完成させる予定です。