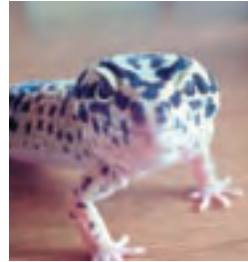
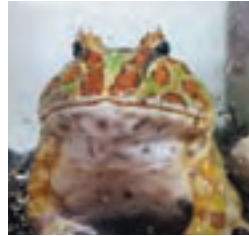


今日のMY ベストショット



あなたのイチオシ、おもしろ写真を送ってください。
 <TEL>66-3331 <メール>nanbusan@town.nanbu.tottori.jp

今月は南部町在住TさんとKさんからの投稿。4月11日に天萬神社で行われた稚児行列、湊山公園に出現！ウッキーな3人組と、我が家の可愛いペット、ベルツノガエルのまっちゃんとヒョウモントカゲモドキのはなちゃんです♪



じげの食材を使って1品いかが？

めぐみの里の「おから」と「いちじくジャム」を使って♪ おからと豆乳のホットケーキ

おからには食物繊維やカルシウムがたっぷり、しかも安価でローカロリー。最近は惣菜だけでなく、クッキーやケーキなどのお菓子にも使われています。おからと豆乳を使ったホットケーキに、いちじくジャムや季節の果物をトッピング。もっちりとした食感をお楽しみください。

【材料】■1枚当たり84kcal・食塩相当量0.2g
 ホットケーキミックス／100g
 生おから（めぐみの里）／120g 卵／1個
 豆乳／180ml サラダ油／少々
 ※この材料で10cmくらいのが8～9枚くらいできます。
◆トッピング（お好みで）
 いちじくジャム（めぐみの里）・メープルシロップ
 粉砂糖・豆乳ホイップ（乳製品を使用していない製品）
 いちご・ミントの葉

【作り方】

- ① 卵と豆乳を泡立器でよく混ぜる。
- ② ①に生おからとホットケーキミックスを入れてよく混ぜる。
- ③ ②を弱火で蓋をして両面じっくり焼く。竹串などでさして何もついてこなければ出来上がり。トッピングはお好みで。



生おからといちじくジャムめぐみの里

【協力】南部町食生活改善推進協議会

そんな私ですが10年以上、毎年さくらまつりには参加させてもらっています。なかなか腕は上がりませんが、これからは「何かひとつでも続けることができるものがある」と思っています。



平成26年さくらまつり出品作

最近文章を読むことがとても億劫になり、漢字は何となく雰囲気読み、いざ書くとすると「こんな感じ（漢字）だったかな？」という感じがとても多くあります。ハッキリ言って漢字は書けなくなっています。これはどうしたのかと考えると「あく、やっぱり本を読むことがなくなってきたせいかな。そういえば辞書もひかなくなってきたな、文字も書かなくなってきたな」

文章を手で書くという方向に変わって見ますが、つついパソコンを使った方が楽なのでそちらの方へ：自分で文字を書き、目で見えて覚えてきたというところをつくづく感じていきます。



読み・書き・○○○○
 上下水道課長 仲田磨理子