E-mail info@city.ogi.lg.jp

URL http://www.city.ogi.lg.jp

小城市・南九州市友好姉妹都市交流

平和を語り継ぐへ



12月16日(金) 13時30分~15時

小城保健福祉センター

アノソナタ「月光し

入場無料

申込不要

小城市と友好姉妹都市である南九州市「知覧特攻平和会館」の語 り部の方が、若くして戦場に飛び立った方々の想いを伝えます。 『平和の大切さ』『命の尊さ』について改めて考えてみませんか。

出撃前の特攻隊員が、鳥栖で最後に弾いたピアノ曲、ベート ベンのピアノソナタ「月光」の演奏もあります。

ピアノ演奏:宮原千春さん(小城町)



【問合せ】 🖶 企画課 **☎**63−8803

「あーも!ファミリー」のおすすめしきりと

白身魚の豆乳きのこソース 1人分→172kcal



≪作り方≫

11白身魚に酒をふ り、キッチンペー パーで水気をふ きとったら小麦 粉をまんべんな くふる。



あーも!ママ

- 2豆乳を鍋に入れ火にかけたら、味噌、鶏ガラ スープの素を加える。
- エリンギは手で割き、えのきとしめじは石づき をとって、ほぐしておく。
- 3沸騰したら、エリンギ、えのき、しめじを入れ塩 で味を調える。
- 4熱したフライパンにオリーブ油を入れ、魚をこ んがり焼き皿に盛る。
- 5 魚の上に2のクリーム をかけ、塩ゆでしたチン ゲン菜と、くし切りにし たトマトを添える。



今回は、糖尿病予防 料理教室に参加して きました。

プロフィール:いつも笑顔のママ。 料理が得意で頭の中はおいしいも のでい~っぱい。なんでもすぐつ くれちゃう料理の達人。

材料 4	人分
■白身魚・・・・・・ 28 ■酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	80g 5U2 20g 洛1 0cc 5U4 2g 80g 80g 80g 80g

【問合せ】健康増進課 ☎73-8822