

さくら

2012 September

9月5日号

No.77

平成24年

2013年は中林梧竹没後100年を迎えるため、広報「さ」「く」「ら」の文字を、梧竹85歳の作品「いろは屏風」から集めました。

ひがん花まつり

◆日時 9月23日(日) 10時～

◆会場 小城市江里山観賞広場周辺

小城市江里山地区では、毎年9月中旬～下旬にかけて、ひがん花が見事に咲き競います。美しい棚田の光景を見に来てください。

★シャトルバスの時刻表はP7でご確認ください。

CONTENTS 目次

02 : 65歳以上の方へ

『基本チェックリスト』で介護予防を！

03 : 『就学時の健康診断』を忘れず受けましょう！

04 : 心をつなぐ「サポートファイルおぎ」を作成

05 : 「ひまわり」脳の健康教室 参加者募集！

10 : おぎレポ VOL.6 大野真如(上田都)さん

65歳以上の方へ『基本チェックリスト』で介護予防を！

10月初旬に対象者へ「基本チェックリスト」をお送りします。基本チェックリストとは、「歩く」「食べる」「意欲を持つ」などの生活機能が低下していないか、25項目のアンケートに「はい」「いいえ」で答えてもらうものです。

回答していただいた基本チェックリストをもとに、介護予防の取り組みが必要と思われる方（元気づくり高齢者）へ、後日、結果と介護予防教室の案内を送付します。

◆**対象者**（平成24年4月1日現在）
65歳、68歳、71歳、74歳、77歳、80歳、83歳、86歳、89歳、92歳、95歳、98歳、101歳、104歳の方

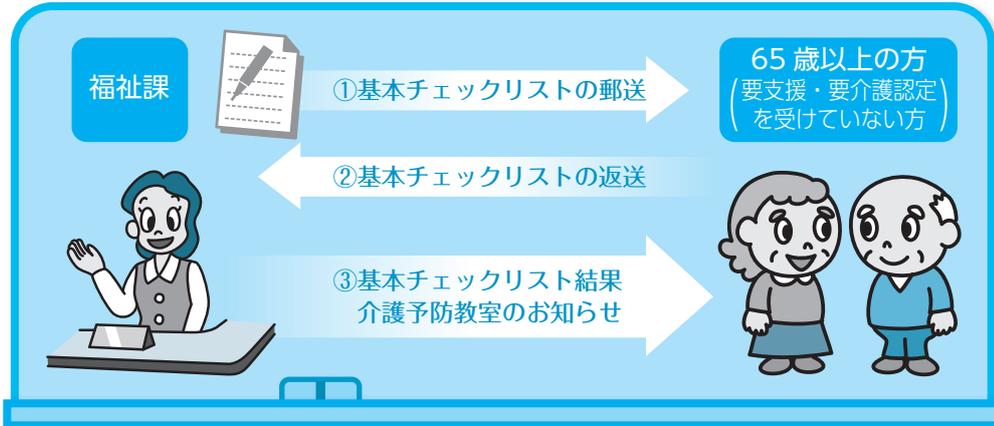
◆**送付時期**
10月初旬

◆**回答期限**
10月26日（金）



◆基本チェックリストの流れ

「基本チェックリスト」に回答し、返信用封筒で、福祉課まで返してください。



介護予防の取り組みが必要な方（元気づくり高齢者）との結果が出たら！

元気づくり高齢者の方を対象に介護予防教室を実施しています。この教室は「介護が必要にならない」また、「悪化させない」ための教室です。いつまでも自分らしく自立した生活を送れるよう、ぜひ介護予防の取り組みを始めてみませんか。

《介護予防教室》

☆元気アップ教室

体力維持や筋力アップのための運動教室です。

◆毎週1回の3か月間

- ・12回コース
- ・参加費 1回300円



☆歯っぴーらいふ教室

虫歯予防や飲み込む力をアップし誤嚥を防ぐなど、口腔ケアの教室です。

◆月1～2回の3か月間

- ・3～6回コース
- ・参加費 無料

☆脳いきいき教室

認知症を予防するための教室。

◆月2回の6か月間

- ・12回コース
- ・参加費 1回300円



【問合せ】福祉課

担当 今泉・村岡

☎73・8820

「就学時の健康診断」を
忘れずに受けましょう！

平成25年4月に小学校へ入学するお子さんの心身の状態を的確に把握するため、健康診断を行います。

| 学校名 | 会場 | 実施日 |
|--------|----------|-----------|
| 桜岡小学校 | 桜楽館 | 10月22日(月) |
| 三里小学校 | | |
| 晴田小学校 | 桜楽館 | 10月23日(火) |
| 岩松小学校 | | |
| 三日月小学校 | ドゥイング三日月 | 11月15日(木) |
| 牛津小学校 | 牛津公民館 | 10月30日(火) |
| 砥川小学校 | | |
| 芦刈小学校 | ひまわり | 11月9日(金) |

※詳細(時間・場所など)は、個人通知で保護者の方へお知らせします。



【問合せ】小学校教育課

担当 辻田・北川

☎73・8807

小城市中心市街地活性化推進室より

中心市街地まちづくり活動 支援事業を募集します！

主体的に取り組むまちづくり活動に対して支援を行っています。

◆支援対象エリア

小城市須賀神社〜小城駅前周辺
(認定中心市街地活性化基本計画に定められた区域)

◆対象となる取り組み

- ・地域活性化イベント
- ・生活環境の保全、美化活動
- ・地域間交流活動
- ・人材育成活動

◆対象団体

- ・自治会
- ・ボランティア団体
- ・NPO法人など

◆補助金額 対象経費の80%以内 (上限10万円)

※予算の範囲内で補助します。

◆補助団体数 3団体程度

◆応募方法

活動計画書などの書類を提出してください。

※申請書は小城市ホームページか

らダウンロードできます。

◆応募期限 10月31日(火)

※補助は書類審査の結果で決定します。

小柳酒造酒蔵を「まちの拠点」として改装しました！

小城市中心市街地活性化推進事業では、国の登録有形文化財・22世紀に残す佐賀県遺産に登録されている「小柳酒造酒蔵」(小城市上町)を、賑わい創出拠点として、蔵の改装や照明の取り付けを行いました。



この酒蔵はNPO法人「天山ものづくり塾」が主体となって賑わいイベントなどの会場として活用されています。

市民の皆さんも、改装された趣深い酒蔵を、賑わいや交流、集いの広場としてご活用ください。

※酒蔵の利用は「NPO法人天山ものづくり塾」事務局(☎97・7244)までご連絡ください。

7244)までご連絡ください。

「天山アートフェスタ」開催！

◆期日

9月22日(祝)～29日(土)

◆場所

小柳酒造酒蔵
ぜひ、お出かけください。



【問合せ】

小城市中心市街地活性化推進室

(おぎ元気館内)

担当 石井・永淵

☎73・8835

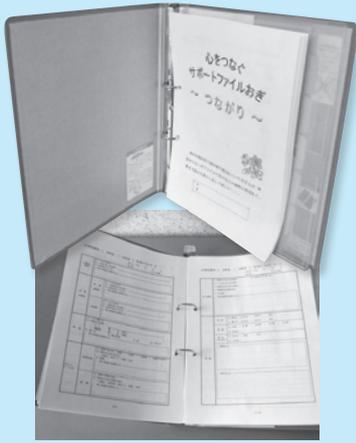
心をつなぐ サポートファイルおぎ つながり

生涯にわたり一貫したよりよい支援を受けられることを願って

サポートファイルってなに？

「子どもの成長の様子が気になる」「他の子どもと少し違うのだろうか」「そんな保護者の悩みを支援するために作成しました。

このファイルは、本人に関する様々な情報（接し方、特徴、支援の方法や相談機関など）を、乳幼児期から成人期に至るまで継続して記録できるファイル形式になっています。保護者が病院、学校、福祉施設などで、これを提示することで、詳細で正確な情報を伝えることができます。



【受け取り場所】

- ・ 小 学校教育課
- ・ 健康増進課
- ・ 福祉課

☆各ページの最新版は小城市のホームページからダウンロードしてください。

どうやって使うの？

☆年齢に対応した各ページに、記入できることを書いてください。

※選べるシートになっていますので、必要な事だけ記入できます。

☆保育園・幼稚園や学校で、担任が変わる時や、病院で担当医が変わる時に、必要なページだけを相手に見てもらってください。 ※保管は保護者で行ってください。

【問合せ】 小 学校教育課

担当 白井・西原

☎ 73・8807

平成24年 就業構造基本調査を実施します

平成24年10月1日現在で、就業構造基本調査を実施します。皆さんのご協力をお願いします。



【就業構造基本調査って？】

「ふだん、仕事をしているか」「就業に関する希望」などを調査します。

その結果は、各種雇用政策、少子・高齢化対策などの基礎資料となります。

【調査対象はどやって選ばれるの？】

統計理論に基づく方法で、全国から無作為に選定されます。

小城市では、28調査区の420世帯が対象です。

【調査票の記入内容は保護されるの？】

調査員をはじめとする調査関係

者には、厳格な守秘義務があり、集められた調査票は厳重に管理されます。

調査の対象となった地区には、8月下旬から9月上旬にかけてパンフレットを配布しています。その地区の中から、調査を願う世帯は無作為に選ばれ、調査依頼のハガキが郵送されます。調査票の配布・回収には、統計調査員がお伺いしますので、ご協力をお願いします。

※統計調査員は、「調査員証」を携帯しています。

【問合せ】 牛 企画課

担当 谷山・大坪

☎ 63・8803

「ひまわり」 脳の健康教室 参加者募集!

認知症予防の一環として、脳の健康教室を開催しています。学習サポーターさんと一緒に、くもんの教材を使って簡単な計算や読み書きを行っています。

◆対象者 (先着20人)

- ・市内在住の65歳以上の方
- ・一人で教室に通える方

◆開催期間

10月～3月までの6か月間

◆開催日

毎週水曜日 10時～11時30分

◆場所

芦刈保健福祉センター「ひまわり」

◆参加費・教材費

2,000円 (1か月分)

【学習者の感想】

- ・外出する機会が増え、毎週の教室が楽しみです。
- ・テレビに出てくる漢字など気をつけて見るようになりました。



【サポーターからの一言】

教室を通じて交流があるので、仲間づくりの場にもなっています。楽しく学習することで「学習」から「楽習」に変わっていくお手伝いをさせてもらっています。



【問合せ】

- ・福祉課

担当 今泉・村岡

☎73・8820

- ・小城市社会福祉協議会

担当 樋渡・北村

☎51・5324

事業所用指定袋をご利用ください!

事業所(飲食店含む)からのごみは、ごみステーションには出せません。小城市廃棄物中継センターへ直接持ち込むか、小城市の収集運搬許可業者に委託する必要があります。

中継センターへ直接持ち込む際は、事業所用の指定袋の使用をお願いします。

※すべて指定袋で持ち込まれた場合、手数料は発生しません。

事業用指定袋料金表

| サイズ | 枚数 | 料金 |
|---------|------|--------|
| 大 (90L) | 5枚入り | 1,000円 |
| 中 (60L) | 5枚入り | 750円 |

事業用指定袋取扱店一覧

| 町名 | 店名 | 大(90L) | 中(60L) |
|------|--------------|--------|--------|
| 三日月町 | ホームワイド三日月店 | ○ | ○ |
| 牛津町 | グッディ牛津店 | ○ | — |
| | ナフコ牛津店 | ○ | ○ |
| | ユートク牛津店 | ○ | ○ |
| | 小城市廃棄物中継センター | ○ | ○ |

1袋で大(90L)中(60L)入るので、使用した方がお得です。



【問合せ】

小城市廃棄物中継センター

担当 古賀・森

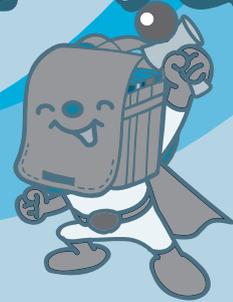
☎66・1630

オトナも子どももパパもママもみんな集まれ!!

学童 男共 フェスタ 参画フォーラム

小城市の児童クラブの
子どもたちの作品展示

inおぎ



子育てトーク&絵本読み聞かせ 13時~

「パパの子育てプロジェクトX」

ファザーリングジャパン九州代表

高校球児の長男を筆頭に
3人の子どもを育てている
シングルパパ

みやはら あやとも
宮原 礼智さん

パパもママも
おいでよ!



日時

9月16日 日

10時~15時まで

☔雨天決行(小城公民館内で開催します)

参加費

無料

場所

小城公民館

サガン鳥栖・サッカースクールコーチも参加!!

第3回

「本気の 缶けり!」

大好評



けん玉の達人登場!



スゴ腕! 「けん玉大会」

日本けん玉協会九州総支部長

さとろ とくお
佐藤 十九生さん

主催:小城市

実施団体:佐賀県放課後児童クラブ連絡会

協力:男女共同参画ネットワーク

【問合せ】☎60・6137

この事業は市の委託を受け「佐賀県放課後児童クラブ連絡会」
が実施しています。

パパもママもみんなであそぼう!

- 巨大しゃぼん玉
- マジックショー
- 薬つみ木のへや
- スライム
- 昔あそびコーナー
- 小城の食べもの
- 木工&ダンボール遊び

※変更になる場合があります。

入札結果の公表

(7月入札分で予定価格が1,000万円を超えるもの)

(単位：円、%)

| 工事名等 | 指名業者等 | 落札業者 | 落札決定額 (うち消費税相当額) | 予定価格 (うち消費税相当額) | 落札率 | 入札執行課 |
|--|--|---------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------|
| 三日月特定環境保全公共下水道事業 大寺・戊第1号 管渠布設工事 | 西岡建設(株)・(株)下村建設・(株)政工務店 (株)大義建設・(株)エグチ・ビルド (株)中島工務店・岡本建設(株)・(株)久保建設 | 岡本建設(株) | 64,050,000 (3,050,000) | 70,560,000 (3,360,000) | 90.77 | 下水道課 ☎63・8827 |
| 芦刈特定環境保全公共下水道事業 戸崎第2号 管渠布設工事 | | (株)豊城建設 | 18,648,000 (888,000) | 19,635,000 (935,000) | 94.97 | |
| (繰越)戦略作物生産拡大関連基盤緊急整備事業 小城地区6工区 暗渠排水整備事業 | 水田建設(株)・(株)中部ガス (株)古川建設・(株)豊城建設 (株)城南建設・(株)嶋本建設 服巻建設(株)・(株)エイ・ティ・ジー (株)江里口造園小城支店 | (株)嶋本建設 | 21,472,500 (1,022,500) | 22,680,000 (1,080,000) | 94.68 | 農村整備課 ☎63・8821 |
| (繰越)戦略作物生産拡大関連基盤緊急整備事業 小城地区7工区 暗渠排水整備事業 | | 服巻建設(株) | 13,650,000 (650,000) | 14,385,000 (685,000) | 94.89 | |
| (繰越)戦略作物生産拡大関連基盤緊急整備事業 小城地区8工区・砥川地区2工区 暗渠排水整備事業 | | (株)豊城建設 | 17,052,000 (812,000) | 17,955,000 (855,000) | 94.97 | |
| 小城小中学校電子黒板等整備事業 | | 西日本電信電話(株)佐賀支店・(株)ソア一 (株)九州テン佐賀営業所 | 西日本電信電話(株)佐賀支店 | 264,600,000 (12,600,000) | 264,600,000 (12,600,000) | |

※入札結果は、市ホームページでも公表しています。

入札結果のとりまとめは建設課で行っていますが、

入札結果の詳細は、各入札執行課へ直接お問い合わせください。

【問合せ】 ☎建設課 担当 西田・右近 ☎63・8825



第3回リンパ浮腫を学ぶ会

リンパ浮腫治療の実践ケア分野で活躍中の講師を迎えて日常のセルフケアなどの指導があります。

◆日時 9月30日(日)

10時30分～15時(開場 10時20分)

◆場所 エスプラッツホール

◆内容

- ・10時40分～ 事例発表
- ・11時～ リンパ浮腫治療のセルフケア
- ・13時～ 軽音楽

※12時～15時 関連商品の展示説明会

◆参加費 500円(要申込)

◆申込方法

往復はがきに(1)住所(2)氏名(3)年齢(4)電話番号(5)上・下肢の別(6)医療介護従事者は職種を記入し、お申し込みください。返信はがきは当日の受付票になります。

【問・申】 ☎843-0024 武雄市武雄町大字富岡
10164-3 NPO法人リンパ浮腫を学ぶ会(高田)
☎0954・23・5680



9月11日は「警察相談の日」 悩むより まずは相談「#9110」

「110番」は事件、事故への緊急通報用です。緊急通報以外のお困りごとの相談は、警察本部警察相談室の「☎#9110」か、「☎26・9110」へご連絡ください。

情報いろいろ INFORMATION



9月23日(日) ひがな花まつり・ かかしフェスティバル情報

《ひがな花まつり》

◆内容 地元農産物、加工品の販売、
棚田コンサート(13時～)

◆駐車場 岩松小学校グラウンド

無料シャトルバス運行時刻表

| 給食センター(発) | 江里山 | 給食センター(着) |
|-----------|-------|-----------|
| 9:30 | 9:50 | 10:20 |
| 10:00 | 10:20 | 10:50 |
| 10:30 | 10:50 | 11:20 |
| 11:00 | 11:20 | 11:50 |
| 11:30 | 11:50 | 12:20 |
| 12:30 | 12:50 | 13:20 |
| 13:00 | 13:20 | 13:50 |
| 13:30 | 13:50 | 14:20 |
| 14:00 | 14:20 | 14:50 |
| 14:30 | 14:50 | 15:20 |
| 15:00 | 15:20 | 15:50 |
| — | 16:20 | 16:50 |

※出発時刻はあくまで予定です。バスが満席になり次第、時間前でも出発します。

～出展かかし募集中!～

◆搬入受付 9月16日(日) 13時～15時
江里山公民館

◆部門 一般の部・子供の部(中学生以下)

◆展示期間 9月23日(日)～30日(日)

【問・申】 ☎農林水産課 ☎63・8820



県営住宅入居予備者の募集

小城市内の県営住宅の入居予備者を募集します。
※県営住宅条例に定める入居資格が必要です。

- ◆**募集団地** 小城団地
- ◆**資料配布** 9月3日(月)
- ◆**配布場所** 各庁舎総合窓口(若干部数)、
佐賀県営住宅指定管理者佐賀管理室
- ◆**受付期間** 9月6日(木)～12日(水)
※9月8日(土)は休みです。9月9日(日)は
受け付けします。
- ◆**受付時間** 9時～18時
※登録の有効期限は、次回募集に伴う受付開始日
の前日までです。

【問・申】佐賀市城内一丁目6番5号
(県庁南別館西庁舎2階) 佐賀県営住宅
指定管理者佐賀管理室 ☎25・2525



豪雨で被害を受けた方へ

災害で国税の申告、申請、請求、納税などを期限までにできない場合は、所轄税務署長へ申請することで、期限の延長や納税の猶予ができる場合があります。詳しくは、ホームページをご覧ください。

【問】佐賀税務署 ☎32・7511
福岡国税局ホームページ
<http://www.nta.go.jp/fukuoka/>



小城市牛津産業まつり 出演、出店、フリーマーケット参加者募集!

詳しい内容は、実行委員会事務局へお問い合わせください。

- 【小城市牛津産業まつり開催日：11月11日(日)】**
- ◆**募集内容** 産業まつり出演、出店、
フリーマーケットへの参加者
 - ◆**参加決定** 詳細打合せ後、実行委員会にて決定します。
 - ◆**募集締切** 10月3日(水)

【問・申】産業まつり実行委員会事務局
(牛津芦刈商工会内) ☎66・0222



育児サポーター養成講座

子育てを応援してみようと思われる方、育児サポーターになってみませんか?

| | | |
|------|----------------------------|-----------------------|
| 第1回 | 10月3日(水) 10時～12時 | 子どもの心に寄りそって |
| 第2回 | 10月3日(水) 13時30分～15時30分 | 乳幼児の安全法 |
| 第3回 | 10月9日(火) 13時30分～15時30分 | 小児看護の基礎知識 |
| 第4回 | 10月11日(木) 10時～13時 | 子どもの栄養と食生活 |
| 第5回 | 10月11日(木) 13時～14時 | 育児サポーターの 役割と心得 |
| 第6回 | 10月18日(木) 13時30分～14時30分 | 小城市の子育て支援 |
| 第7回 | 10月18日(木) 15時～17時 | 病気、病後の託児で 気をつけること |
| 第8回 | 10月23日(火) 10時～12時 | 楽しい折り紙あそび |
| 第9回 | 10月27日(土) 10時～12時 | 心がかぜをひくとき “安心感と自立” |
| 第10回 | 10月29日(月) 10時～12時 | 絵本の読み聞かせ |

- ◆**受講料** 無料
- ◆**場所** 小城保健福祉センター「桜楽館」

【問・申】小城市子育て相互支援センター
(小城市社会福祉協議会) ☎73・2700



平成24年度 第2回危険物取扱者試験

- ◆**試験日時** 11月18日(日)
- ◆**試験会場** 佐賀大学 本庄キャンパス
- ◆**試験の種類** 甲種、乙種(第1類～第6類)、丙種
- ◆**願書受付期間**
《書面申請の場合》9月20日(木)～10月5日(金)
《電子申請の場合》9月17日(祝)～10月2日(火)
※電子申請は、(財)消防試験研究センターのホームページ(<http://www.shoubo-shiken.or.jp>)
をご覧ください。
- ◆**願書請求先**
(財)消防試験研究センター佐賀県支部または、
県内各消防署

【問】・(財)消防試験研究センター佐賀県支部
☎22・5602
・小城消防署予防指導課 ☎66・1541



石体まつりに お越してください！

手作りおはぎを一緒に作ろう！（お1人様1個無料）小城の中山間地区のおまつりです。

- ◆日時 9月23日（日） 10時～17時
- ◆会場 小城町石体 農家民宿「ほのか」周辺
- ◆内容 地元農産物、石体そば、加工品、小物の販売

【問・申】 農家民宿「ほのか」
☎090・7450・2526（大石）



全国老連創立50周年記念 小城市老連福祉大会

- ◆日時 9月16日（日） 10時～16時
- ◆場所 ドウイング三日月
- ◆内容 10時～ 式典（優良老人クラブと老人クラブ育成功労者の表彰）
10時50分～ 出前講座
13時～ 芸能大会
14時40分～ 県警音楽隊による演奏

【問】小城市老人クラブ連合会 ☎66・0862（島松）



ボランティアスタッフを 募集しています！

「第12回全国障害者芸術・文化祭さが大会」大会期間中、障害のある方の介助・誘導ができるボランティアスタッフを募集しています。

- ◆大会期間 11月23日（祝）～25日（日）
- ◆ボランティア内容 イベント会場での声かけや会場案内、移動の手助けなど。

※大会当日まで複数回の講習を受けていただきます。

【問・申】 佐賀県障害福祉課 ☎25・7064



法務局休日相談所

「相続・遺言や抵当権抹消登記」「隣地との筆界」「戸籍の届出・成年後見」「いじめなどの人権問題」などのお困りごとをご相談ください。

- ◆日時 9月23日（日）10時～16時
- ◆開設場所・問合せ

●ほほえみ館
【問】佐賀地方法務局 総務課 ☎26・2149

●佐賀地方法務局武雄支局
【問】☎0954・22・2435

◆相談料 無料（予約不要）

※当日は各種申請の受け付けや証明書の発行などはできません。

【問】各開設場所にお問い合わせください。



インターネットの 便利な使い方を教えます！

インターネットを使った便利な活用方法をお教えます。パソコンはこちらで準備しますので、お気軽にご参加ください。

◆内容 インターネットを使った検索、動画閲覧の方法や生活に役立つネットの活用法、ブログやFacebookのご紹介など

- ◆日時 ①9月29日（土）13時～16時
②9月30日（日）9時30分～12時30分

◆定員 各回15人

◆場所 小城公民館2階研修室1

◆参加費 700円

【問・申】CSO市民活動センター ようこそ
☎72・3566（平日10時～17時）
☎080・4297・2765（西岡）

有料
広告

任意整理・過払金返還請求！

消費者金融等と約10年以上の取引がある方
消費者金融等の借金を完済した方は

完済した方は自己負担金ゼロ！

取り戻した過払金の中から20～25%をいただくのみです。

西九州総合法律事務所
佐賀県弁護士会所属
弁護士 福田 大志 弁護士 行武 謙一

相談無料

秘密厳守

詳しくはホームページを検索！

西九州総合 検索

<http://nishi9kabarai.com/>

西九州総合法律事務所



要電話予約

☎0954-27-8056

受付／（月～金）9:00～12:00 13:00～18:00
佐賀県武雄市武雄町大字武雄5650-26



おのしんによ うえだみやこ
大野真如(上田都)さん



◀夫の大野英章さんと共に

今回は、白蓮会館佐賀県本部のインストラクターと、日蓮宗勝嚴寺の僧侶という二つの顔をお持ちの大野真如(上田都)さんに会いに行ってきました。

大野さんは、格闘技を見るのが大好きで、実際にやってみたと中学3年生から空手を始められました。しかし、高校卒業後、看護師となり色々な制限があったため、一時は競技を離れましたが、空手の魅力が忘れられず、看護師を辞め、再び格闘家として歩き出されました。

白蓮会館九州本部長である夫の大野英章さんの指導の下、技術を磨かれ、様々な大会で輝かしい結果を残し、今年10月に大阪府で開かれる世界組手連盟(WKO)空手ワールドカップへの出場を勝ち取られました。「この大会に出場するからには、優勝を目指します!」と話される大野さん、「仏道の修行も空手道の修行も、同じ命の法を学ぶ道だと思っています。」と精進の日々を送られています。

「あーも!ファミリー」の **おすすめレシピ**



今回は、出張ヘルシー教室に参加してきました。

豆腐バーグ～黒酢あんかけ～ 1人分→230kcal

プロフィール：野菜が大好き。自分で育てた野菜はおいしいな。トマトみたいな真っ赤なほっぺがかわいいでしょ。



＜作り方＞

- 1 熱したフライパンに油を入れ、みじん切りにした玉ねぎ、にんじんを加え、全体がしんなりしてきたら、むき枝豆、水で戻したひじきを加え炒める。
- 2 水きりした豆腐、豚ミンチ、卵、冷ました1、塩こしょうを加えしっかりこねる。
- 3 人数分の大きさに丸め、空気を抜きながら形を整え、中心をくぼませる。
- 4 熱したフライパンに油を入れ、3を両面しっかり焼く。
- 5 黒酢あんは、鍋にAを加え火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
(※水溶き片栗粉は様子を見ながら少しずつ加える)
- 6 ハンバーグ(黒酢あんをかける)、サニーレタス、トマトを盛りつけたら完成!

材料

4人分

| | | |
|----------------|-----------------|-------------------|
| ■ 木綿豆腐 …… 120g | ■ 干ひじき …… 4g | ■ 黒酢 …… 大さじ3 |
| ■ 豚ミンチ …… 200g | ■ むき枝豆 …… 20g | ■ ケチャップ …… 大さじ1 |
| ■ 塩 …… ひとつまみ | ■ 卵 …… 1個 | ■ 濃口醤油 …… 小さじ1 |
| ■ こしょう …… 少々 | ■ サラダ油 …… 大さじ1 | ■ みりん …… 小さじ1・1/2 |
| ■ サラダ油 …… 大さじ1 | ■ サニーレタス …… 40g | ■ 砂糖 …… 小さじ1・1/2 |
| ■ 玉ねぎ …… 100g | ■ トマト …… 120g | ■ 片栗粉 …… 小さじ2 |
| ■ にんじん …… 60g | | ■ 水 …… 大さじ2 |

ワンポイントアドバイス

今回のポイントは黒酢! 一般的な酢でも代用できますが、黒酢を使うことでコクのある、まろやかな味が楽しめます。ぜひ、お試しください。