広報 きくよう

7
Jul 2017
vol. 554
人・緑 未来輝く
生活都市 きくよう

今月の主な話題

2 後期高齢者医療被保険者の皆さんへ　新しい保険証を送ります
3 医療費が高額になるときは限度額適用認定証
5 国民健康保険税の災害減免を延長します
8 証明写真機から個人番号カードの申請ができます
9 第42回菊陽町夏まつり

広報きくよう Jul 2017 vol.554 7

発行／菊陽町　〒869-1192 熊本県菊池郡菊陽町久保田2800
☎(232)2111(代)　FAX(232)4923
URL http://www.town.kikuyo.lg.jp/

編集／総合政策課
☎(232)2112(直通)
sogoseisaku@town.kikuyo.lg.jp

UD FONT

農家×学生 恋する野菜 ⑪

農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

シャキシャキさっぱり！ オクラの肉巻き

【材料】（3～4人分）

オクラ	8本
合いびき肉	300ｇ
卵	1個
ショウガ	1かけ
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1
A 砂糖	大さじ1/2
A みりん	大さじ1
A 片栗粉	少々
A 水	大さじ2

【作り方】

❶ オクラを水でよく洗い、うぶ毛をこすり取ってへたとがくを切り取る。
❷ オクラをゆでて、冷水で冷やす。
❸ ❷をザルにあげ、水気を切っておく。
❹ 合いびき肉に卵、ショウガ、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉を加えて、よく混ぜ合わせる。
❺ ❹をオクラに巻き、片栗粉を表面につけてフライパンで焼く。
❻ 焼き目がついてきたら、混ぜ合わせたAを入れて味を絡める。
❼ 中まで火が通ったら器に盛りつける。

薄切り肉でもできますが、ひき肉で巻いてボリューム満点にしました。お弁当のおかずにおすすめです。

にんじん・オクラ農家　米村（よねむら）　智成（ともなり）さん（緑ヶ丘）

合いびき肉で巻いてあって、子どもも食べやすくお弁当のおかずにいいですね。わが家では、輪切りにして冷製パスタに入れたり、納豆に入れたりして食べます。天ぷらにして塩で食べるのもおいしいですよ。旬の夏にぜひ食べてみてください！

村上（むらかみ）　佳乃子（かのこ）さん
尚絅大学
生活科学部４年

表紙の写真

シャボン玉を膨らませて遊ぶみどり園の園児たち。汗ばむような日差しの中でも、誰が一番大きく膨らませられるかを競ったり、シャボン玉を笑顔で追いかけたりと、子どもたちは元気いっぱい。シャボン玉の液が無くなってからも、他の遊具で仲良く遊ぶ姿がありました。

編集後記

熊本県も梅雨入りしましたが、現時点では例年と比べると雨が少ないように感じます。休日に天気がいいと何もしないのがもったいないと思いながらも、暑くて結局家から出ない日が続いています。さて、暑くなってくると食中毒に気を付けなければいけません。買ってきたアイスを冷凍庫に入れ忘れて溶かしてしまうような人（私のことです）は特に気を付けて、買ってきたものはすぐに保管して早めに食べるようにしましょうね。手洗いも忘れずに！（上田）

ぼくのわたしの 誕生日 7月

みどり園

みなみ　しょうた
南　翔太さん
（緑ヶ丘）
平成23年７月22日生まれ

一番高い鉄棒で逆上がりができるようになり、毎日友だちと元気に遊んでいます。最近は連続逆上がりに挑戦中です。

の むら　かず き
野村　和希さん
（新成）
平成23年７月６日生まれ

文字に興味があり、毎日友だちに給食の献立を教えてくれます。大好きなトランプで友だちと遊んでいます。

のうごき

平成29年５月末現在
（　）内は前月比

人　口	41,055（+19）
男	20,076（+14）
女	20,979（+ 5）
世帯数	16,677（+47）

●出生／ 41　●死亡／ 28
●転入／212　●転出／206