



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

苦手な野菜もおいしく食べられる！ 野菜たっぷりドライカレー

【材料】(2人分)

ご飯	160g
合挽き肉	200g
ピーマン	70g (2個)
玉ネギ	200g (中1個)
人参	60g (小1本)
トマト	200g (中1個)
サラダ油	大さじ1
カレー粉	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
コンソメ(顆粒)	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
卵	2個

【作り方】

- ① 玉ネギ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。トマトは縦に割ってから、ざく切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱して玉ネギを炒め、火が通ったらにんじんとひき肉を加えてさらに炒める。
- ③ ②にトマトとAを加える。
- ④ ピーマンを加えてさらに強火で炒め、しっとり適度な水分を残す程度まで煮詰める。
- ⑤ 塩、こしょうで味を整える。
- ⑥ 器にご飯を盛り⑤を掛ける。目玉焼きを作って乗せたら完成。

トマトやピーマンなどの夏野菜と香辛料を生かした夏バテ予防の一品です。1日に摂取したい野菜の約半分量の野菜が入っています。ピーマンが苦手な子どもから大人までおいしく食べられる味に仕上げました！



ピーマン農家 **松野 敬英さん**(道明)

このレシピなら子どもも食べやすそうですね。ピーマンは毎年出回っていますが、今が旬の時期なので、ぜひ菊陽町で採れた新鮮でおいしいピーマンを食べてみてください。色つやが良く、へたがみずみずしいものがおすすめです。



尚網大学
生活科学部
川上研究室

表紙の写真



徐々に夏らしい雲が見られるようになった6月中旬、杉並木のそばを走る豊肥本線の電車を撮影。最近足踏切や駅のホームで見ることばかりでしたが、徐々に線路の振動と音を間近に感じ、どこか懐かしい気持ちになりました。

編集後記

6月前半は雨も少なく、空梅雨かと思っていたところの大雨。雨が少ないのも困りものですが極端な量が一度に降るのも困りものです。さて、今月の表紙は晴れた日に電車を撮影してみましたが、表紙で季節感を出すのは難しいですね。編集しているのは6月なので前半は夏らしさがあまりなく、後半は雨が多かったのですがどうしたものかと悩みました。結果合間の晴れた日に撮影しましたが、初夏の空がうまく伝わったでしょうか…。季節感を出せる写真が撮れるようになりたいものです。(上田)

ぼくの誕生日 わたしの誕生日 7月

なかよし園



うえだ けいか
上田 恵加さん
(中代)
平成24年7月11日生まれ

「私もしたい！」とさまざまなことに興味関心があります。鉄棒や竹馬も「先生見とって！」と楽しんでます。



いわもと しょうせい
岩本 翔星さん
(中代)
平成24年7月15日生まれ

小さいお友だちが困っていると「どうしたと？」と優しく声を掛け、手を差し伸べてくれる頼れるお兄さんです。

のうごき
平成30年5月末現在
()内は前月比

人口	41,503 (+56)
男	20,347 (+42)
女	21,156 (+14)
世帯数	17,024 (+50)

●出生/ 61 ●死亡/ 13
●転入/ 225 ●転出/ 217

今月の主な話題

- 2 限度額適用認定証 8月から自己負担限度額が変わります
- 3 新しい保険証を送ります
- 5 9月30日は町長・町議会議員補欠選挙の投票日です
- 7 外来植物「メリケントキンソウ」に注意
- 10 第43回菊陽町夏まつり

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.kikyuo.lg.jp/

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