



湖なすちゃんの健康レシピ No.166



なすのトマトソースがけ

材 料(4人分)

なす	4本	にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ2	アンチョビ(フィレ)	20g
【トマトソース】		乾燥バジル	少々
トマト	2個	こしょう	少々
玉ねぎ	1/2個		

作り方

- ① 玉ねぎとにんにくをみじん切りにし、大きめの耐熱容器に入れて電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- ② トマトは湯むきし、1.5cm角に切る。アンチョビは細かく刻む。
- ③ ①に②を加えて電子レンジ(500W)で5分加熱する。次に、アンチョビ、乾燥バジル、こしょうを加えてよく混ぜ合わせ、さらに2分加熱する。
- ④ なすは、縦1cmの厚さに切る。フライパンにオリーブ油を入れて熱し、なすを両面焼く。
- ⑤ なすをお皿にならべ、③のトマトソースを上にかける。

※トマトソースは、オムレツなどにも使えます!

栄養価 (1人あたり)

エネルギー	109kcal	カリウム	403mg
たんぱく質	3.1g	カルシウム	35mg
脂質	6.5g	食塩相当量	0.7g

野菜を食べよう!

トマトソースは電子レンジで簡単に調理! 不足しがちな野菜をお手軽にとろう。



湖南省健康づくりキャラクター

湖なすちゃん



お誕生おめでとう

藤橋	なぎさ 風沙	(三 雲)
阿部	すい 翠結	(妙 感 寺)
青木	つばき 椿	(柑 子 袋)
北村	せな 晴波	(石 部 西)
倉本	まよ 茉詩	(三 上 台)
川村	りこ 莉子	(ハチイバツカ)
石井	れいな 伶奈	(中 山)
山口	なつき 渚月	(緑 ケ 丘)
紀野	なみ 七海	(緑 ケ 丘)
濱口	のり 俐乃	(大 谷)
宮島	ゆめ 由芽	(大 谷)

グエンティエン アン	(湖南団地中)
グアラマツトグアヒナ	(湖南団地中)
西村 あきと 昭人	(湖南団地南)

おくやみ申し上げます

川中新一郎	82歳 (三 雲)
川中スエ子	77歳 (三 雲)
蒲生 久子	91歳 (三 雲)
服部 慧	20歳 (妙 感 寺)
野村 寛子	82歳 (妙 感 寺)
谷口 初子	82歳 (吉 永)
内山すみ江	93歳 (夏 見)
山中 宗一	88歳 (夏 見)

上田 一尋	90歳 (柑 子 袋)
杉本 英雄	82歳 (柑 子 袋)
田中 光子	98歳 (柑 子 袋)
望月久見子	82歳 (石 部 東)
大嶋 利明	58歳 (石 部 西)
神山富美子	93歳 (石 部 西)
中井 一枝	98歳 (石 部 西)
古賀 政博	76歳 (宮 の 森)
藤田 良枝	80歳 (宝 来 坂)
山本 利孝	83歳 (西 寺・丸 山)
伊藤志津江	83歳 (岩 根 東)
水本 弘之	71歳 (桐 松)

令和6年7月1日~31日掲載申込分(敬称略)



みんなのコーナー

鵜飼典子さん

かふか合唱協会という団体をご存知ですか?私達は、湖南省と甲賀市が甲賀郡と呼ばれていた頃から、合唱活動を推進するため50年近く活動しています。現在12団の合唱団が所属し、今年の秋に開催する「かふか合唱祭」にはゲストを含め18団体が演奏します。

近年、合唱人口は減り、全体的に高齢化が進み、合唱部がある学校も少ない状況です。だからこそ、皆さんに合唱の素晴らしさを知ってもらいたい、人の声が生み出すハーモニーの美しさや感動を味わって頂きたい!

18団体のメンバーは11月の「第45回かふか合唱祭」に向けて練習に励んでいます。湖南省の合唱団が7団体出演しますので、ぜひ!聴きに來てくださいね。

みんなのコーナー応募方法

広報こなんでは市民の皆さんからの投稿を募集しています!思わずほっこりする身の周りで起こった出来事や、紹介したい市内の場所などを300字以内にまとめて郵送・FAX・下記応募フォームから申し込んでください。

申し込み先

〒520-3288 湖南省役所秘書広報課あて
住所記載不要

TEL71-2300 FAX72-1467



応募フォーム