

サンフレッチェ広島応援バスツアー 参加者募集

中国地域唯一のプロサッカーチーム「サンフレッチェ広島」
1年でのJ1復帰を果たすため応援しよう。

参加者にサンフレッチェ広島のグッズをプレゼント♪

■とき／10月4日(土)

○集合 午前11時40分

柳井市民球場横、レフト側駐車場（柳井市南浜三丁目）

○試合開始 午後2時

○帰着予定 午後6時30分

■ところ／広島ビッグアーチ（広島市安佐南区）

■対戦チーム／湘南ベルマーレ

■募集人数／43名（申込多数の場合は抽選。最小催行人数25名）

■参加料／大人2000円、小中高800円

（バックスタンド自由シート。通常当日券大人3000円、小中高1500円。昼食は含まれません。）

■対象／

柳井地区広域圏市内に在住または通勤、通学している人

（中学生以下は必ず大人同伴）

■主催／広島広域圏都市圏形成懇談会、柳井地区広域事務組合

■申し込み方法／

9月3日(水)（必着）までに、往復はがきに、

参加希望者全員の住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、

柳井地区広域事務組合

（〒742-8714 柳井市役所内）へお申し込みください。

（参加者決定の通知は、9月9日ごろ返信はがきで通知します。）

■問い合わせ／柳井地区広域事務組合

☎0820(22)2111

（柳井市経営企画課内）内線447



豆腐のステーキ とろろかけ



1人分の熱量

エネルギー	157kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	7.4g
カルシウム	129mg
鉄分	1.2mg
ビタミンA	9 μg
ビタミンB1	0.11mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	1.2g
塩分	0.8g

私達、食生活改善推進員は「私達の健康は私達の手で」を合言葉に地域で「食」を中心とした健康づくりの推進を行っています。健康のために食生活に気をつけられている方も多いと思います。が、いつまでも元気で長生きの方はうす味でバランスのとれた食生活そして自分にあった運動を心掛けていくようです。

今回はうす味の料理の献立「豆腐のステーキのとろろかけ」を紹介いたします。だしの旨みを効かせたり、ねぎや生姜などの香味野菜を使うとうす味でも美味しくいただけます。

周防大島町食生活改善推進協議会大島支部 中元 みどり

材料（4人分）	作り方	
豆腐 1丁	1. 豆腐は水きりし、1センチくらいの厚さに切り小麦粉をまぶす。フライパンを熱しサラダ油をしき両面をこんがり焼く。 2. ながいもは皮をとり、すりおろす。 3. だし汁は沸騰させて、なめこ・調味料Aを加えて最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。 4. 器に①の豆腐を盛り付け、②のとろろをのせ、③のなめこあんをかける。 上に万能ねぎの小口切り、生姜のすりおろしをのせる。	
小麦粉 適宜		
ながいも 130g		
サラダ油 適宜		
なめこ 40g		
A		
		醤油 小さじ2
		酒 大さじ1
		みりん 大さじ1
塩 小さじ1/3		
だし汁 180cc		
片栗粉 小さじ2		
水 大さじ1		
万能ねぎ、生姜 少々		