

【材料】 4人分

トマト 300g (小2個)  
 なす 250g (中3本)  
 玉ねぎ 200g (中1個)  
 きゅうり 100g (中1本)  
 ピーマン 90g (中3個)  
 大葉 5枚  
 にんにく 1片  
 だし汁 100CC  
 酒・植物油 大さじ2  
 みりん・砂糖・醤油 大さじ1  
 味噌 大さじ1.5  
 七味 少々

夏野菜の  
和風トマト煮



エネルギー	たん白質
143kcal	3.4g
脂質	食塩相当
6.6g	1.3g

【作り方】

- ① トマトに切れこみを入れ、熱湯につけて皮をむく。
- ② トマト、なす、玉ねぎ、きゅうり、ピーマンは一口大に切る。
- ③ にんにくは薄切り、大葉は千切りにする。
- ④ 植物油でにんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎとなすを炒め、つぎにきゅうりとピーマン、最後にトマトを炒める。
- ⑤ だし汁・酒・みりん・醤油・味噌を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 火を止めて七味をふりかける。盛り付けて、大葉をのせてできあがり。

ひたまる先生を紹介します vol.10

ひたまる先生とは健康、文化などの分野で豊富な知識や技術を持ち、ひたまる先生会に登録された方のことです。市民が「いつでも・どこでも・誰とでも」楽しく学びあえる場を提供しています。



きりえ教室の活動をしている黒澤智慧美です。本格的な日本和紙を使用して作るきりえです。今話題の「あなただけの作品作り」をお手伝いいたします。楽しく集中して、2時間程度の時間でお作りいただけますよ。まずは簡単な図柄から挑戦してみたいはいかがですか？ 普段あまり親しみのない和紙と出会い、どうぞ楽しんでください。初心者から上級者まで丁寧に指導しますので、興味のある方はぜひご連絡ください。

■問い合わせ■ 090 - 8727 - 5864

VOL.49

職員のつぶやき ~職員リレートーク~



▲左から岡崎拓海さん、岡崎脩さん

市民協働課の岡崎脩です。

区に係る業務や、ひたまる先生会、まちづくり講座などの業務を行っています。配属され3か月になり職場の雰囲気にも慣れてきましたが、まだまだ分からないことも多く、先輩方に支えられながら業務を行っています。少しでも早く先輩方と同じく業務を行えるよう精一杯頑張っていきたいと思います。

生活環境課の岡崎拓海です。

私は本市の環境を守るお手伝いをしています。4か月前に高校を卒業したばかりで、まだまだ学ぶことがたくさんあります。しかし、職場の先輩方が温かく支えて下さるおかげで楽しく仕事が出ています。本格的な夏に備えて体調管理を怠らず、早く一人前の職員になれるよう励んでいきたいと思っています。