

あんよができるようになったら、おねえ、おじいとお外でいっぱい遊ぼうね♡

こもり
小森さちちゃん
7/16生まれ(1才) 厳原町



航くん、1才のお誕生日おめでとう！お友達がたくさんできてうれしいね♡たくさん食べて元気いっぱい遊ぼうね！お父さん・お母さんより

さいき わたる
佐伯 航くん
7/13生まれ(1才) 美津島町



7がつ生まれ

今月お誕生日を迎える子ども達を紹介します！

お誕生日おめでとう

パパとママにしてくれてありがとう♡これから元気に大きくなってね♡

くろいわ ひな
黒岩妃那ちゃん
7/2生まれ(1才) 峰町



なーちゃん！才おめでとう♡なーちゃんのお顔がみんな大好きです♡元気いっぱいすくすく育ってね♡お父さん・お母さんより

さかもと なぎさ
坂本 渚ちゃん
7/13生まれ(1才) 厳原町



お誕生日おめでとう♡笑顔がかわいい良良ちゃん♡パパとママの宝物です。大好きよ♡パパ・ママより

かわかみ そら
川上良良くん
7/3生まれ(1才) 厳原町



これから健康一番♡元気いっぱい暴れ回ってね♪

にしだりこ
西田莉子ちゃん
7/21生まれ(5才) 厳原町



いつもみんなを笑わせてくれてありがとう♡家族の人気者♡やさしい人になってね♪家族より

まつばらしゅうじ
松原周志くん
7/25生まれ(5才) 厳原町



明るくて、優しい女の子になってね♡のあちゃん大好き♡お父さん・お母さん・にいじより

ひゃくたけのあ
百武希陽ちゃん
7/15生まれ(3才) 厳原町



お誕生日おめでとう♡これからも元気いっぱいなトウジで成長してください☆

たか おとうじ
高雄透三くん
7/19生まれ(8才) 厳原町



お誕生日おめでとう♡そして元気に育ってくれてありがとう♡時々、怒ることもあるけどいつでもあなたの応援団です♪お母さんより

もといしりこ
本石莉子ちゃん
7/11生まれ(6才) 厳原町



お誕生日おめでとう♡いつもニコニコ♪面白い事をするのが大好きな彩♡いよいよ来年は1年生だね♪幼稚園のマーチングも楽しみにしてるから頑張るね♡パパ・ママより

よしき あやな
吉木彩夏ちゃん
7/24生まれ(6才) 美津島町



毎月たくさんのご応募をいただいています。下記問い合わせ先へお早めにご応募ください。(先着順ですが初めての方を優先します)

募集

「広報 つしま」の表紙の写真季節にあつた写真)・お誕生日おめでとう)・その他取材依頼等募集しています。

問い合わせ【広報業務受託業者】合資会社 厳原印刷所(広報担当まで)
〒817 0012 対馬市厳原町日吉301 0920(52)0665
E-mail izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp

発行/対馬市
〒817 8510 長崎県対馬市厳原町国分1441
0920(53)6111 FAX 0920(53)6112
E-mail tsushima@city-tsushima.jp
http://www.city-tsushima.nagasaki.jp

今月の表紙……キレイに咲いた海馬原菅蒲園(厳原町小茂田)

地もんば食べてみらんね!!

「あじのトマト煮」

対馬市食生活改善推進協議会厳原支部考案



トマトの形が残るくらいがポイントです

材料(4人分)

あじ(切り身100g)・・・4尾
塩……………小さじ1/3
A [こしょう……………少々
酢……………大さじ1/3
完熟トマト……………中2個
玉ねぎ……………中1/2個
油……………大さじ1/2
B [ケチャップ…大さじ1強
塩……………少々
C [コショウ……………少々
小麦粉……………40g
マーガリン……………大さじ1弱
油……………大さじ1弱
コンソメの素…1/3個
水……………100cc
パセリ……………少々

作り方

あじは軽くAの塩、こしょうをして、酢をふっしておく。トマトは皮をむき(湯むき)、2つに切って種を取り、小さめのざく切りにする。玉ねぎは、4つ割りにして薄切りにする。鍋に油を熱し、玉ねぎ、トマトを順に炒め、B、Cを加え、中火で煮る。あじに小麦粉を薄くまぶしてマーガリン、油で両面を焼く。その鍋に あじを加え、ゆすりながら一煮し、器に盛ってパセリを散らす。

ポイント 今回のレシピは、脂がのって美味しい「あじ」と今が旬の「トマト」を使った料理です。あじはEPAやDHAなどの不飽和脂肪酸が、多く含まれています。EPAはコレステロールを低下させる作用があり、動脈硬化などの予防効果があります。また、DHAには脳細胞を活性化させる効果があるとされており、記憶力アップや老化防止などの効果があるとされています。「トマト」は、活性酸素を除去し、血液をサラサラにして動脈硬化やガンの予防効果がつよい野菜です。赤い色素は「リコピン」と呼ばれるフラボノイドの一種で、高い抗酸化作用があることがわかっています。

1人分 エネルギー 279kcal
栄養価 たんぱく質 20.4g

平成23年度対馬「地もん」を食べようコンクールを開催します。詳しくは、市ホームページでご確認ください。