

今月お誕生日を迎える子ども達を紹介いたします!!

# お誕生日おめでとう♡

6がつ  
生まれ

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)

早く大きくなって  
お姉ちゃん、お兄ちゃんと  
いっぱい遊んでね♡

うちやま たける  
**肉山 長くん**

6/16生まれ(1才) 巖原町



はるたん1才のおたんじょう日  
おめでとう♡  
これから皆を優しくね♡

えぐちはるや  
**江口陽也くん**

6/15生まれ(1才) 巖原町



これからも元気に  
すくすく育ってね♡  
おとうちゃん・おがあちゃんより

こじまみおん  
**小島美音ちゃん**

6/1生まれ(1才) 巖原町



ゆうくん3才おめでとう♡  
対馬に来て1年...弟もできて  
ますますお兄ちゃんになったネ!!  
これからも元気いっぱい  
ゆうくんできてね♡

おおぎ ゆうしん  
**扇 優心くん**

6/1生まれ(3才) 上対馬町



トラエもん大好きひなのちゃん♡  
いっぱい食べて大きくな~れ!!  
お父さん、お母さんより

ひがし ひなの  
**東 陽菜乃ちゃん**

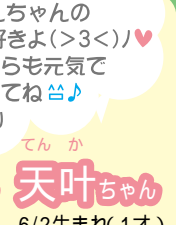
6/12生まれ(3才) 美津島町



ゆうちゃん、てんちゃんの  
可愛い笑顔がみんな大好きよ(>3<)♡  
姉妹仲良くこれからも元気で  
いっぱい笑ってね♡  
ヒロより

みつ きゆう あ てんか  
**三槻結愛ちゃん 天叶ちゃん**

6/18生まれ(7才) 上県町 6/2生まれ(1才)



お姉ちゃんと妹と  
仲良くケンカしてね♡

やま だひゆうすけ  
**山田涼輔くん**

6/25生まれ(8才) 巖原町



これからも  
元気に育ってね♡  
パパ・ママより

ねじめゆうせい  
**根 悠誓くん**

6/1生まれ(3才) 美津島町



## 募集

今月の表紙・・・地域防災活動のリーダー

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

## 地もんば食べてみらんね!!

対馬「地もん」を食べようコンクール高校生の部最優秀賞

### 「ふるさとシュウ美味イ」

巖原町 平間 瑠さん(16才)考案



彩りをよくする  
ために、お好みでにんじん、  
グリーンピース、コーンなど  
をのせてもGOOD!



#### 作り方

しいたけを水に浸し、戻す。(1時間前に用意)  
玉葱、具の中に入れるしいたけ1枚、ひじきをみじん切りにする。  
生姜少々とにんにく1片をすりおろす。  
に とBの調味料を入れ、粘りが出るまでこねる。  
飾りのしいたけをみじん切りより少々大きめに切り、Aの調味料を入れ、フライパンで炒め煮する。  
餃子の皮に具を詰め、上に炒めたしいたけをのせる。  
蒸し器で焼く10分蒸す。  
出来上がったシュウマイをきれいに盛りつけたら完成。

#### 1人分栄養価

エネルギー 317kcal、たんぱく質 22.3g、脂質 9.2g、カルシウム 44mg、食塩相当量 1.8g

#### 材料(4人分)

- 干しいたけ.....5枚
- A 醤油.....大さじ2
- 砂糖.....大さじ3
- もどし汁.....少々
- 豚挽肉.....300g
- 玉葱.....1/2個
- ひじき.....適量
- B 地卵.....M1個
- 酒.....小さじ1
- ごま油.....小さじ1
- 醤油.....小さじ1
- 塩・こしょう...少々
- 片栗粉.....大さじ1
- 生姜.....少々
- にんにく.....1片
- 餃子の皮.....24枚

#### 所要時間 .....50分

1時間以内でできる料理  
(下ごしらえ・盛り付けも含む)

#### ポイント

今回のレシピは、対馬の特産品干しいたけを美味しく食べるために考案されました。しいたけだけではなく、ひじき、地卵など対馬産が使われています。しいたけは栄養成分としてはビタミンB群をバランスよく含み、ビタミンDが豊富であることも知られています。低カロリー・食材で食物繊維が豊富であることからヘルシーな食材であるうえ、エリタデニンやフィステリンというコレステロールを排泄してくれるしいたけ特有の物質が含まれているので、血管の健康にも良い食材です。風味豊かな郷土の味をご賞味下さい。

