



平成 14 年 12 月 23 日号

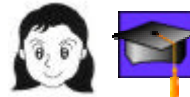
ひまわり通信



発行人/住所 :〒106-0045 港区麻布十番3-1-4 阿部 浩子を育てる会

HOME PAGE <http://www.hiroko-abe.com/> E-Mail info@hiroko-abe.com TEL/FAX 03-3452-2028

わかりやすいNEWS



12月16日~22日



- ・ イージス艦 海上自衛隊のイージス艦「きりしま」がインド洋での米軍などを支援するため、横須賀基地を出航した。米軍などの艦艇に洋上で燃料補給活動の護衛にあたる。
- ・ 韓国大統領選挙 韓国の16代大統領選挙で与党新千年民主党の盧武鉉（ノムヒョン）氏小差で当選した。詳しくは <http://www.hiroko-abe.com/> わかりやすいNEWS まで》
- ・ 港区 「汐留シオサイト」に立つ電通の本社ビル（高さ200メートルの48階建）に25日まで、雪の降る中に立つクリスマスツリーと雪だるまが描かれている。港区役所及び支所の窓口は12月27日（金）まで。年始は1月6日（月）からです。

本日の夕食 (栄養士 阿部浩子 のお勧めレシピ) エネルギー534kcal たんぱく質 22.4g 塩分 2.9g
きんめだいのラビコットソース 調理時間 30分

材料 金目だい 1切れ(80) 香草 (タイム・ローズマリー・ローリエ)少々 さつまいも25 しいたけ 2枚
ラビコットソース(トマト1/4個 赤ピーマン・ピーマン各1/4 きゅうり1/4 白ワインビネガー大1
オリーブオイル大3.5塩・こしょう 少々)

きんめだいは皮の方に2本切り目をいれて軽く塩こしょうしておく。香草、オリーブオイル大さじ 1/2をからめ10分置く

つけあわせとソースの準備をする。さつまいもは1cmの厚さの半月切りにして、ひたひたの水から下ゆでをし、砂糖小さじ1しぼらぐたってから塩少々で煮含める。しいたけは千切りにし、熱湯でさっとゆで塩をふしておく

ソースのトマトはへたにフォークをさし、ガス火であぶって水にとって皮をむき、5mm角に刻む。きゅうり・ピーマン2種類も5mm角にきざんでおく。全部の野菜とビネガー・オリーブオイル・塩こしょうとまぜておく。金目だいをオイルごと天パンにのせ、皮を上にし、220度のオープンで15分程度やく。途中に天板のオイルをかける。

焼きあがった金目だいに のソースをかける。お皿に魚を手前にし、さつまいもとしいたけを盛り付ける。

小松菜の煮びたし 小松菜 50 油揚げ 1/4枚

小松菜をゆでて切っておく。油揚げは熱湯でゆがきをして、千切りにきる。

昆布とかつお節でとった出汁50ccを鍋にいれ、火にかけ小松菜と油揚げと醤油小さじ1/2をいれる。

ふっとうしたら火を止める。



味噌汁(しめじ) ごはん、 1人分の材料になっていますので、この分量に人数をかけてください。

ラビコットソースはクリスマスディナーにもお勧めです。フレンチドレッシングの中に刻み野菜をいれるのがラビコットソースです。たまねぎやパセリのみじん切りを加えてもOKです。

いきいき暮らす わくわく港



ペットと共生できる街にしたい!

港区内においてペットと一緒に住むことが出来る住宅がまだ少ないです。

今やペットは大切な家族の一員です。阿部浩子もずっとネコをかっていました。

ネコは私にとって癒してくれていつも見守っていてくれる大切な家族の一員です。

私は今ある区有施設を有効利用し、まずは区立住宅の中にペットと一緒にすめるフロアをつくりたいと考えています。既存の住宅でも共生できるように、住民の方々と推進して参ります。

尚、飼い主のマナーを向上するため、ペットのしつけ方などの講習会を開催し、地域で安全にペットと一緒に住むことができるようすすめてまいります。

少子化が進み、兄弟のいない子供達もペットと一緒に暮らすことで、生き物を大事にするという気持ちを持つことができるのではないかと思います。

私達がすむ、この港区が「わくわく」しながら住み続けられる街、そして誰もが安心して住むことができる、「いきいき」暮らすことができる街にしたいなあと阿部浩子は考えています。

私の家族はパパとママとおばあちゃんとおじいちゃんと私と犬の太郎だよ!



先週の『ひまわり』ちゃん。詳しくは <http://www.hiroko-abe.com/> ひまわり日記まで》『風の子会のクリスマス会にて』『共に生きる歌と踊りの集い実行委員の忘年会にて』

今年も残すところあとわずかとなりました。ひまわりも 2002 年まだまだ走りまわります。出会った時にはお気軽に声をかけてください。 阿部 浩子