

# わが家のアイドル

鈴木 <sup>かほ</sup>花歩ちゃん  
平成21年9月12日生

健弘さん、直子さんの次女



元気いっぱいの花歩ちゃん。人生に  
沢山の素敵な花を咲かせて歩んでね。

◎問い合わせ 政策課 ☎内線207



## 大磯のたべごろレシピ

Vol.22

### ブロッコリーのみそ漬け

ブロッコリーはキャベツの変種で、アブラナ科の緑黄色野菜です。ビタミンCや食物繊維を豊富に含んでいます、花蕾(からい)というつぼみが集まった部分が好まれますが、茎の部分も栄養素が豊富に含まれているので、捨てずに一緒に食べましょう。

#### 材料(作りやすい分量)

ブロッコリー	1株
A	みそ 大さじ2
	みりん 大さじ2
	しょうが汁 適量



写真・レシピ提供  
大磯町食生活改善推進団体(ママの会)

#### 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて薄切りにする。
- ②フライパンに水を入れて火にかけ、沸騰したらブロッコリーを入れてふたをして蒸し焼きにする。
- ③Aを混ぜてビニール袋に入れ、②を入れて漬け込む。2～3時間で食べられます。

☎内線319



#### ●浜にそびえる左義長のサイト

1/14 北浜海岸 (☎杉崎さん撮影)



#### ●初日の出

1/1 北浜海岸 (☎奥野さん撮影)

#### ●照ヶ崎から見る富士

12/18 照ヶ崎海岸 (☎高田さん撮影)



#### ●第38回箱根駅伝(往路)

1/2 大磯町内 (☎上田さん撮影)



#### ●防災反省会

12/11 大磯小学校体育館 (☎太田さん撮影)



#### ●歳の市

12/22 六所神社 (☎西村さん撮影)

#### 町の人口と世帯 1月1日現在

人口 32,935 (± 0) 男 16,092 (- 4) 女 16,843 (+ 4)  
世帯 12,563 (+12) ( ) は前月比