

## 平成23年度牛久市消防団体制

(単位：人)

分団	人数	分団	人数	分団	人数	本部	人数
上町	15	大中	14	井ノ岡	17	幹部	8
下町	19	下根	12	奥原	22	女性	4
城中	16	岡見	12	島田	12		
田宮	19	上太田	15	正直	11		
本町	16	女化	13	小坂	18		
新地	13	神谷	24	大和田中央	16		
南部	15	東下根	14	報徳	11		
柏田	15	北部	14	小坂団地	16		
猪子	18	久野	22				
東猫穴	13	桂	15				

<b>総団員数</b>
449人



平成23年度の新入団員

高島晃一前団長が退団し、渡邊忠男前副団長が牛久市消防団長に就任しました。渡邊団長は昭和43年4月1日に第18分団の団員として入団し、班長、部長、分団長、指導員の役職を経て、平成12年から副団長として消防団活動を支援してきました。在職する消防団員のうち最も長い43年の団員歴を持ち、この経験をもって今後の牛久市消防団の統率を任せられました。



渡邊忠男団長

## しあわせをよぶレシピ



低カロリーでもボリューム満点のとんかつ

市保健センターから毎月、おいしくて、手軽で、からだにやさしいメニューをお届けします。「しあわせをよぶレシピ」が、皆さんのしあわせ(健康)な毎日のお役に立ちますように。6月は、市保健センター栄養士からのおすすめメニュー

### 「びっくりわかめカツ」を紹介します。

薄切りのお肉でわかめを包んで、衣を付けて、少量の油で焼きます。とても柔らかく、わかめに効かせたしょうがの香りで、さっぱり食べられます。普通のとんかつ(豚ロース100g使用)と比べるとカロリーは、なんと半分！(1人分のカロリー219kcal)いつものとんかつよりもお気に入りになるかも！？メタボにも、家計にもやさしいメニューです。ぜひお試しください。

#### 作り方と材料

- ①豚肉は1枚ずつ広げ、こしょうをふる。
- ②わかめは食べやすい大きさに切り、しょうゆとおろししょうがをまぶしておく。
- ③①の豚肉で②のわかめを巻き、小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣を付ける。
- ④フッ素樹脂加工のフライパンにサラダ油を熱し、③の両面をこんがり焼き、中まで火を通す。
- ⑤キャベツはせん切りにする。
- ⑥器に⑤と、食べやすい大きさに切った④のカツ、ミニトマト、パセリを盛り付ける。

材 料	分 量	
	4人分	1人分
豚もも薄切り肉(脂身なし)	240g	60g
こしょう	少々	少々
わかめ(戻して)	80g	20g
しょうゆ	大さじ1	4.5g
しょうが	1かけ	2g
小麦粉	20g	5g
卵	20g	5g
水	大さじ1・1/3	5g
パン粉	30g	7.5g
サラダ油	大さじ2	6g
キャベツ	100g	25g
パセリ	少々	少々
ミニトマト	8個	2個
中濃ソース	小さじ2	3g