

今月の

# クッキングレシピ



## たこの炊き込みご飯

<一人分の栄養量>  
熱量 332kcal たんぱく質 14.9g 食塩相当量 0.5g



### 材料 (4人分・正味量)

- 米 …………… 2合
- ゆでだこ …… 150g
- ④ 枝豆 …… 60g
- しょうが …… 40g
- だし汁 …… 360ml
- しょうゆ …… 小さじ1

### 作り方

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
- ② たこは1cm幅に切り、しょうがは千切りにする。枝豆はさやから取り出しておく。
- ③ 炊飯器に米、だし汁、しょうゆを入れる。④を乗せ炊く。(具を米に乗せたらかき混ぜない。)
- ④ 炊き上がったら全体を切るように混ぜる。

### 調理のワンポイントアドバイス

③で具を米に乗せたらかき混ぜないでください。混ぜてしまうと、うまく炊き上がらないことがあります。たこは高たんぱく低カロリーでアミノ酸も豊富です。ですが、プリン体を多く含むので食べ過ぎに注意です。

問 保健センター ☎53-3298

## 今月の題字



とがみ えりこ  
**戸上 恵理子さん**  
(相谷)

御茶屋跡で宿場町伝染人をしています。またコロナ禍ですが楽しく伝えられることを願っています。

### 募集

「なんかん」の文字を和半紙に書き、書いた人の写真とコメントを添えて、役場総務課広報担当までお持ちください。皆さんの力作をお待ちしています。

## す ま い る キ ッ ズ



さるわたりりゅうと  
**猿渡 劉翔 くん 6歳**

誕生日:平成26年 8月9日  
住まい:関外目

残りの保育園生活思いっきり楽しんでね。 パパ・ママより



まつもと はる な  
**杉本 陽菜 ちゃん 5歳**

誕生日:平成27年 3月29日  
住まい:高久野

いつも元気な陽菜でいてね!!お姉ちゃん、お兄ちゃんと仲良くね。お父さん・お母さんより

### 募集

町内にお住まいの小学校就学前の子どもさんの写真を募集しています。写真にコメントを添えて役場総務課広報担当までお持ちください。皆さんの「笑顔」をお待ちしています。

## なんでんかんでん



### まちの駅ゆた〜つとを華やかに飾る

まちの駅ゆた〜つとでは、3月30日までお雛様展を開催しています。手作りのお雛様や、色とりどりのパッチワークを多数展示。春らしく彩られた華やかな春の雰囲気、吸い寄せられるように多くの人々が来場し、作品を眺めていました。

## 彩時季