

今月の

クッキングレシピ



高野豆腐のミルク煮

〈一人分の栄養量〉 熱量 181kcal たんぱく質 12.3g 塩分 0.8g



材料 (4人分・正味量)

- 高野豆腐.....4枚
- 牛乳.....400ml
- ① 砂糖.....大さじ2
- しょうゆ.....小さじ2

作り方

- ① 高野豆腐は水でもどしておく。
- ② 鍋に、①を合わせて中火で加熱。沸々としてきたら水分をよく切った高野豆腐を入れ、クッキングシートで落とし蓋をし、弱火で煮汁が少なくなるまで7～8分煮る。

調理のワンポイントアドバイス

食生活改善推進員の事業「乳和食」の献立の一つです。乳和食は、牛乳を使うことで減塩につながる献立です。高野豆腐は煮ている間にどんどん牛乳を吸って、もちもちした食感になります。

問 保健センター ☎53-3298

この広報誌は再生紙を使用しています。

編集・発行 南関町役場 総務課

〒861-0898 玉名郡南関町大字関町64
TEL (0968) 57-8500 FAX53-2351

印刷 (株)キヤッツ

今月の題字



うらの かりん
浦野 花梨さん
(関村)

漢字を丁寧に書けるように頑張ります。

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



ゆきたけ
行武 葉月ちゃん
3歳
⑤
誕生日：令和元年8月2日 (住まいる上坂下)

元気いっぱい、天真爛漫な一ちゃんです！これからもすくすく育ってね♡ (父母より)



みながわ
美奈川 奈央ちゃん
4歳
⑥
誕生日：平成30年12月13日 (住まいる豊水)

いっぱい食べて、元気に育ってね♡ (母より)

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。

のりを食べてみんなで元気に

なんでんかんでん

3月16日、県産のりのおいしさを子どもたちに知ってもらおうと、県有明地区漁業士会は、町内の全小学生へ有明海で養殖されたのりを寄贈しました。

同会は、玉名、荒尾、熊本、宇土の4市の将来を担う漁業者で組織。のりの寄贈のほかにも、地引き網やのり手すき体験等を子どもたちと実施しています。

代表でのりを寄贈した県北広域本部水産課の柳田美登里さんは「家族みんなでおいしいのりを食べて元気になってもらえれば」と笑顔で話しました。



▲柳田さん(左)、谷口教育長(右)

彩時季