

今月の

クッキングレシピ



白菜のスープ

〈一人分の栄養量〉熱量 39kcal たんぱく質 2.5g 食塩相当量 0.3g



材料 (4人分・正味量)

白菜..... 300g
 にんじん..... 40g
 しょうが..... 10g
 きくらげ..... 4g
 ごま油..... 小さじ1/2
 鶏がらスープの素..... 小さじ4
 水..... 600ml
 塩..... 少々
 片栗粉..... 小さじ2

作り方

- ① 白菜は2cmの角切りにし、にんじんと生姜ときくらげはせん切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱して白菜、にんじん、しょうが、きくらげを炒め、水と鶏がらスープの素を加えて10分ほど煮込み、塩で味をととのえ水溶き片栗粉でとろみをつける。

調理の ワンポイントアドバイス

鶏がらスープの素とごま油で中華風、とろみをつけて冷めにくいスープです。とろみをつけた後に溶いた卵を入れるとさらに栄養価もアップします。

健康推進課 保健予防係 ☎53-3298

今月の題字



ほりた
堀田 ののさん

(三年生)

バドミントンがうまくなりたいです。

募集

「なんかん」の文字を和半紙に書き、写真とコメントを添えて、役場総務課へお持ちください(郵送も可)。皆さんの力作をお待ちしています。

すまいるキッズ



ふくもと
福本 あきら
晶くん 3歳 ㊟

誕生日: 令和2年4月19日

みちるちゃん 1歳 ㊟

誕生日: 令和4年8月29日



仲良し兄妹沢山遊んで元気に育つてね! (お父さん、お母さんより)

募集

町内にお住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。右のコードからお申し込みください。



◀申込フォーム

金型協議会が刈払機を寄贈(二小)

南関町金型金属加工企業連絡協議会(まつばらともひろ 会長)は11月7日、南関第二小学校(ふるかわひろみ 古川浩美校長)へ刈払機2台を寄贈しました。同協議会では、子どもたちへの支援を通して地域に貢献できればと今回の寄贈を企画。古川校長は「このような立派な草刈り機を寄贈していただき大変感謝しています。子どもたちが楽しく安全に学校生活を送れるよう、遊具周りを中心に環境美化を推進できるよう活用させていただきます」とお礼を述べました。



▲第二小学校に寄贈された刈払機2台(中央)

なんでんかんでん

彩時季