

今月の

# クッキングレシピ



## 豚肉と白菜の重ねチーズ蒸し焼き

(一人分の栄養量) 熱量 184kcal たんぱく質 17.4g 食塩相当量 1.1g



### 材料 (4人分・正味量)

豚もも肉(うす切り).....240g  
 塩.....小さじ1/3  
 こしょう.....少々  
 スライスチーズ.....4枚(72g)  
 白菜.....1/4個(500g)  
 オリーブオイル.....小さじ1

### 作り方

- ① 豚肉は塩、こしょうをふり、スライスチーズは半分に切り、白菜の間に交互に挟む。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れて、蓋をし中火から弱火で10分程蒸し焼きにする。ひっくり返し、さらに10分焼き、切り分ける。
- ③ 器に盛り付け、フライパンに残ったソースをかける。

### 調理の ワンポイントアドバイス

チーズの塩味もあるので、塩は控えめに加えます。  
 白菜は根元を付けたまま肉とチーズを挟んで焼くとひっくり返しやすいです。

健康推進課 保健予防係 ☎53-3298

## 今月の題字



なかむら あいら  
**中村 碧空さん**  
 (高校3年生)

目標に向けて頑張ります。

### 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



自分のペースでのびのび大きく  
 なってね!  
 (パパ、ママより)

誕生日: 令和3年3月31日

**風音くん** 2歳 (左)

誕生日: 平成29年12月20日

**川下 桜音ちゃん** 6歳 (右)

### 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

## 金型協議会が会議用テーブルを寄贈(三小)

南関町金型金属加工企業連絡協議会(松原智浩会長)は1月15日、南関第三小学校(太田勝広校長)へ会議用テーブル5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。太田校長は「立派な机を寄贈していただき大変ありがたい。子どもたちの学習支援に直結できるものとして机を寄贈していただいた。子どもたちへも紹介しながら、これから長く大切に使用したい」とお礼を述べました。



◀第三小学校に寄贈された机(中央)

## 彩時季