

今月の

# クッキングレシピ



## 豆腐の炊き込みごはん

(一人分の栄養量) 熱量 331kcal たんぱく質 10.5g 食塩相当量 1.1g



### 材料 (4人分・正味量)

- 米.....300g
- 絹ごし豆腐.....400g
- 酒.....大さじ1
- ④ 塩.....小さじ1/2
- 水.....360ml
- 小ねぎ.....20g
- 焼のり.....1枚
- ごま油.....小さじ1
- しょうゆ.....小さじ2

### 作り方

- ① 米は洗ってザルにあげて水気を切り、炊飯器に入れて④を加え、豆腐をのせて炊飯する。
- ② 小ねぎは小口切りにし、のりはちぎる。
- ③ 炊き上がったらごま油を加えてざっくり混ぜる。
- ④ 茶碗に盛り、②をのせてしょうゆを半量ずつかける。

### 調理のワンポイント アドバイス

豆腐と一緒に炊飯することで、簡単にたんぱく質が摂れます。  
しょうゆは、味をみてからかけてみてください。  
しょうゆ小さじ1/2をかけないだけで、約0.5g減塩になります。

健康推進課 保健予防係 ☎53-3298

## 今月の題字



ほんだ りく  
**本田 陸さん**  
(三小 4年)

お習字が大好きです

### 募集

「なにかん」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(郵送可)。皆さんの力作をお待ちしています。

## すまいるキッズ



うえだ ゆき  
**上田 悠くん**  
1歳  
誕生日: 令和4年6月16日

いっぱい食べていっぱい笑って大きくなってね!  
(パパ、ママより)



たちばな いちのり  
**立花 一心くん**  
2歳  
誕生日: 令和3年9月9日

陽気で明るいきみにみんなが元気をもらっているよ! ありがとう。  
(パパ、ママより)

### 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

## 創造性あふれる作品集まる

### 家庭で読み聞かせ会 創作童話コンクール

「家庭で読み聞かせ会」(永松泰子代表)は3月19日、創作童話コンクールの受賞式を南関御茶屋跡で開き、部門ごとに選ばれたグランプリ・優秀賞受賞者を表彰しました。コンクールは、子どもたちの想像力や表現力を培うことを目的に、南関町住民提案型事業を活用して開催。今回が2回目で、子どもの部・一般の部に寄せられた全15作品から賞が選ばれ、その豊かな物語性や想像力を称えました。



▲受賞式の様子

## 彩時季