

今月の

クッキングレシピ



お揚げとネギの卵とじ丼 (4人分)

<1人分の栄養量>
熱量508kcal たんぱく質21.1g 塩分1.8g



材料 (4人分・正味量)

- 油揚げ……………2枚
- 青ねぎ……………16本
- だし汁……………2カップ
- ①しょうゆ……………大さじ1・1/2
- ②みりん……………大さじ1
- 卵……………4個
- ごはん……………600g
- ③しょうが(みじん)…大さじ2・2/3
- ④スライスチーズ……………4枚

作り方

- ①油揚げは短冊切りにする。青ねぎは斜め切りにする。
- ②スライスチーズは粗く刻み③を混ぜ合わせ、丼に盛る。
- ③小鍋に①と合わせた④を入れ火にかけ、沸騰したら3、4分煮る。
- ④③に溶いた卵を回し入れてフタをし、半熟になったら②にかける。

調理のワンポイントアドバイス

手軽に作れて、良質のたんぱく質がとれる献立です。南関あげでアレンジしてもいいですね。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



おだちかこ
尾田智賀子さん
(四ツ原)

ペン字教室で、北原白秋の詩や手紙文を練習しています。難しいですが、楽しく参加しています。

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



きど あんり
城戸 杏里ちゃん 4歳

誕生日:平成25年12月26日
住まい:下坂下

これからも病気をせず大きくなってね。心の優しい女の子になってね。 パパ・ママより



てらもと るい
寺本 琉唯くん 3歳

誕生日:平成26年2月9日
住まい:長山

いっぱい笑っていっぱいおおきくなあれ。まおくと仲良くな！ パパ・ママより

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

家族経営協定調印式



協定を締結した経営体の齋城さん

家族経営協定を締結

農作業の分担などを书面化する家族経営協定の調印式を11月29日、役場で行い、1経営体が協定書に調印しました。

協定書には農作業と家事の役割分担や休日の設定、仕事に応じた報酬などが明文化されています。これまでに、町内では延べ27経営体が協定を締結しています。

この日は、新たに齋城大治郎さん夫婦(小原)が、町農業委員会の裕村会長と玉名地域振興局農業普及・振興課の吉澤課長補佐、玉名農業協同組合の森南関支所長の立ち会いの下で協定書に署名、押印し、協定を締結しました。

彩時季