

今月の

# クッキングレシピ



## みぞれ汁 (4人分)

<1人分の栄養量>  
熱量23kcal たんぱく質1.8g 塩分0.9g

### 材料 (4人分・正味量)

大根……………200g  
人参……………40g  
かまぼこ……………20g  
ワカメ……………4g  
小ねぎ……………4g  
だし汁……………600cc  
うすくちしょうゆ ……大さじ1/2

### 作り方

- ①大根はすりおろす。人参、かまぼこは薄いイチョウ切り、小ねぎは小口切りにする。ワカメは戻しておく。
- ②だし汁に人参を入れ、煮えたら、すりおろした大根、かまぼこ、ワカメを入れひと煮立ちさせ、うすくちしょうゆで味をととのえる。
- ③器に盛り付け、小ねぎをちらす。

### 調理のワンポイントアドバイス

大根をすりおろすことで、たくさん食べることができ、冷めにくできあがります。寒い日のもう一品にいかがですか。

問 保健センター ☎53-3298

## 今月の題字



きた じま けい こ  
**北島 敬子さん**  
(上坂下)

2年前からペン習字教室に通っています。卓球やボウリング、太極拳など、楽しくやっています。

### 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



なか がわ こう き  
**中川 煌基くん** 3歳

誕生日:平成26年11月11日

住まい:小原  
すくすく育ってね。  
パパ・ママより



かま たに しおり  
**鎌谷 菜ちゃん** 5歳

誕生日:平成24年5月12日

住まい:関町  
元気いっぱい育ってね!  
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

### 全国高校駅伝大会出場

男子第28回全国高等学校駅伝競走大会に出場した九州学院2年の良田圭太さん(細永)と同校1年の大石刃馬さん(久重)が12月26日、佐藤町長を訪問し、結果を報告しました。

良田さんは同大会で、第5区(3キロ)を9分00秒のタイムで力走し、チームは10位という結果を残しました。

良田さん「あまり緊張せずに走れたので、来年は区間賞と優勝を目指して頑張ります」と、大石さんは「来年はメンバーに入ってチームに貢献したい」と述べると、佐藤町長は「スポーツは気持ちが大切です。けがには注意して頑張ってください」と話しました。

## 彩時季

▶町長を訪問した良田さん(右)と大石さん(左)

