

今月の

クッキングレシピ



ほうれん草と しめじの辛し和え (4人分)

<1人分の栄養量>
熱量45kcal たんぱく質2.9g 塩分0.8g



材料 (4人分・正味量)

- ほうれん草…………… 280g
- しめじ…………… 80g
- 出し汁…………… 40cc
- しょうゆ…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ1/2
- 砂糖…………… 小さじ1
- 練りからし…………… “
- ごま…………… 大さじ1

作り方

- ①ほうれん草をたっぷりの湯で茹で、水気をきつく絞って、5センチ長さに切る。
- ②しめじは石づきをとってほぐし、さっと茹でる。
- ③練りからしにだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖を少しずつ加えてよく混ぜ、すりごまを加えてほうれん草としめじを和えて器に盛る。

調理のワンポイント アドバイス

昆布とかつおの出汁をしっかりとって、減塩しましょう。からしは、お好みで量を調節してください。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



たなか みりな
田中実里奈さん
(小原)

将来の夢は学校の先生になることです。そのために、もっと上手に字を書けるよう頑張りたいです。

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



おおき りこ
大木 莉子ちゃん 6歳 ㊦
誕生日:平成23年7月27日

そうすけ
蒼介くん 4歳 ㊦
誕生日:平成25年3月11日

住まい:肥猪

お兄ちゃん、お姉ちゃんと仲良く元気に育ててね。
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

健やかな成長を願って

JAたまな南関郷女性部(古郷明子部長)は1月29日、玉名産の大豆で作った「手作りみそ」11キロを町教育委員会に寄贈しました。

これは8年前から毎年続けられている取り組み。みそは、2市4町の小中学校に寄贈され、学校給食で食べられます。古郷部長は「子どもたちに地産地消のみそを食べてもらい、元気に大きくなってほしい」と想いを語りました。

大里教育長は「地元産の食材で作られたみそを、子どもたちが食べられることに感謝します」と述べました。贈られたみそは1月30日、小・中学校の給食に使われました。

彩時季

大里教育長にみそを手渡す
古郷部長(左)

