

今月の

# クッキングレシピ



## フィッシュコロケ (4人分)

<1人分の栄養量>  
熱量370kcal たんぱく質15.1g 塩分1.1g



### 材料 (4人分・正味量)

白身魚……………200 g	小麦粉……………10 g
塩……………小さじ1/6	卵……………1個
こしょう……………少々	パン粉……………カップ1/2
じゃが芋……………200 g	パセリ……………10 g
玉ねぎ……………50 g	キャベツ……………240 g
人参……………30 g	④ウスターソース…大さじ1
サラダ油……………適量	④トマトケチャップ… ” 2

### 作り方

- ①魚は塩、こしょうして蒸し焼きにし、身をほぐし、フレーク状にする。
- ②じゃが芋は小口切りし、茹で熱いうちに潰す。
- ③玉ねぎ、人参はみじん切りにして油で炒める。
- ④①～③をよく混ぜ合わせる。
- ⑤小麦粉、卵、パン粉の順に付けしばらく置いて衣が落ち着いたら揚げる。
- ⑥パセリと千切りキャベツ、コロケを盛り、④のソースをかける。

### 調理の ワンポイント アドバイス

骨が残らないよう魚の身をほぐすときは気をつけましょう。魚を入れることで、栄養バランスもよくなります。

問 保健センター ☎53-3298

## 今月の題字



すぎもと けいこ  
**杉本 恵子さん**  
(上坂下)

ペン字教室で文字を書く楽しさを学びました。ボランティア活動で文字を書く機会が多いので、役立っています。

### 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



み やけ ゆうせい  
**三宅 佑浄くん** 6歳 ⑤  
誕生日:平成24年 1月10日

み ゆ か  
**心結花ちゃん** 2歳 ⑤  
誕生日:平成27年 6月29日

住まい:関町

お兄ちゃんと3人で、ずっと仲良く笑顔の絶えない兄妹でいてね♡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

### 町へ竹ぼうきを寄付

植田温通さん(下坂下)は3月7日、佐藤町長を訪問し、町へ竹ぼうきを寄付しました。

竹ぼうきは毎年町に寄付しており、今年は10月から約5カ月かけて350本を作成。手作りした竹ぼうきは役場や町の各施設に寄付しました。

植田さんは「人に喜んでもらえることがうれしい。ぼうきで町をきれいにしてほしい」と述べ、佐藤町長は「毎年、竹ぼうきを楽しみにしている。これからも健康に気をつけて、ぜひ続けてほしい」と感謝の気持ちを述べました。



▶竹ぼうきを寄付する植田さん(右)

## 彩時季