

今月の

クッキングレシピ



じゃが芋の炒め物(4人分)

<一人分の栄養量>
熱量 100kcal たんぱく質 1.0g 塩分 0.5g



材料(4人分・正味量)

じゃが芋 …… 200g 塩 …… 小さじ1/3
人参 …… 40g こしょう …… 少々
ピーマン …… 60g 油 …… 大さじ2

作り方

- ① じゃが芋は細い千切りにし、水にさらしザルにあげて水気を切っておく。
- ② 人参、ピーマンも千切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、じゃが芋を炒め、次に人参、ピーマンの順に炒め、塩、こしょうで味付けする。

調理のワンポイントアドバイス

野菜を千切りして炒めるだけの簡単調理です。
シャキシャキした食感になるよう、手早く炒めて彩りよく仕上げましょう。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



はらぐち あおい
原口 葵さん

(上坂下)

卒業の記念に袴を着ました。
着物を着るのが好きです。

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



みくやま ゆい
福山 結衣ちゃん 5歳 ☺
誕生日:平成24年 5月17日

ゆうせい
侑聖くん 3歳 ☺
誕生日:平成26年10月10日

住まい:肥猪

プリキュアと保育園が大好きな姉弟。これからも仲良くね! 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

児童の安全を心から願って

小出シゲ子さん(関町)は4月5日、新小学一年生へお守り袋を寄贈しました。

このお守り袋は全て小出さんが趣味の手芸を生かして制作。寄贈は今年で10回目になります。

小出さんは「町を歩いているとき、この袋をランドセルにつけてくれているのを見たらうれしい。お守りとして使ってください」と述べました。



▲佐藤町長にお守り袋を渡す小出さん(左)

彩時季