

今月の

# クッキングレシピ



## なすのおろしかけ(4人分)

<一人分の栄養量>  
熱量 121kcal たんぱく質 1.4g 塩分 0.8g



### 材料(4人分・正味量)

なす …… 400g  
塩 …… 小さじ1/2  
油 …… 大さじ3  
大根 …… 150g

④ 酢 …… 大さじ2  
砂糖 …… 小さじ2  
しょうゆ …… 小さじ2/3

### 調理のワンポイントアドバイス

なすの焼き目が香ばしく、大根おろしでさっぱり食べられます。大根おろしの水気の切り方で味が変わるので、お好みで調節してください。

### 作り方

- ① なすは10センチ位の長さに切り、それをさらに縦半分になり、5か所くらいななめに切り目を入れ塩を振る。
- ② ④を合わせ火にかけ冷ましておく。
- ③ 大根はすりおろし、少し水気を切っておく。
- ④ ③の大根おろしに②を加える。
- ⑤ フライパンに油を熱し、なすを両面焼く。
- ⑥ 皿になすを盛り、④をかける。

問 保健センター ☎53-3298

## 今月の題字



かまたに はるか  
**鎌谷 遙さん**

(関町)

字をきれいに書けるように、これからも習字を頑張っていきたいです。

### 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



ひらかわ あさと  
**平川 瑛澄くん** 3歳

誕生日:平成26年10月29日  
住まい:相谷

兄妹3人になるけど、仲良くて。元気に大きくなあれ!パパ・ママより



つかもと こうへい  
**塚本 航平くん** 3歳

誕生日:平成26年10月18日  
住まい:肥猪町

兄2人に負けないくらい元気な航平です。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

### 爽やかな春の音楽会

5月12日、「ちっちゃなマルシェと音楽会」が石窯ピザ<sup>カボック</sup>kapok(宮尾)の敷地一帯で開かれました。

緑豊かな自然の中、当日は地元住民によるマルシェが開かれ、地元アマチュアミュージシャンによる屋外ライブも行われました。来場者は演奏される心地よい歌声や音色に耳を傾け、楽しい時間を過ごしていました。



▲美しいハーモニーを奏でるアマチュアミュージシャン

南関町ホームページ <http://www.town.nankan.lg.jp/>

## 彩時季