

今月の  
クッキングレシピ



## 牛肉のごま酢和え（4人分）

&lt;一人分の栄養量&gt;

熱量 165kcal たんぱく質 9.1g 塩分 0.7g

### 材料（4人分・正味量）



|      |       |      |      |
|------|-------|------|------|
| 牛肉   | 150 g | 酢    | 大さじ3 |
| ピーマン | 50 g  | すりゴマ | 大さじ2 |
| 人参   | 30 g  | しょうゆ | 大さじ1 |
| 玉ねぎ  | 50 g  | 砂糖   | 大さじ1 |
|      |       | 油    | 大さじ1 |

### 作り方



- ① 牛肉は一口大に切って油大さじ1で炒め、火が通ったらザルに上げて余分な油を切る。
- ② ピーマン、人参、玉ねぎは千切りにし、ピーマンは軽く塩もみ、人参はさっと湯に通す。玉ねぎは水にさらす。
- ③ 合わせ酢を作り、牛肉と野菜を混ぜ合わせる。

### 調理のワンポイントアドバイス

肉を炒めた後は余分な油脂をよく切っておきましょう。  
野菜も一緒にごま酢で和えることで、さっぱりと食べることができます。

問 保健センター ☎53-3298

## □ 今月の題字



橋本 あかりさん

(上長田)

わたしは水泳が好きです。今年の夏はクロールで50メートルを泳げるよう頑張ります！

### 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



ながまつ ゆうしん  
**永松 佑真くん** 3歳

誕生日:平成26年10月5日  
住まい:肥猪

さとう らいと  
**佐藤 来斗くん** 3歳

誕生日:平成26年11月16日  
住まい:小原

同じ校区で仲良く遊んで  
ね！パパ・ママたちより

### 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



▲集中して作陶体験する生徒たち

### 修学旅行生が作陶体験

5月11日と31日、ホテルセキアで香川県三木中学校236人と神戸市魚崎中学校204人の修学旅行生を受け入れ、小代焼の手びねり体験を行いました。

主催は荒尾玉名・大牟田観光推進協議会。小代焼体験は岱平窯、末安窯、一先窯、ちひろ窯、太郎窯、野田窯の6窯元が指導をし、生徒たちにコツを教えました。

生徒たちは「初めてで思ったとおりに粘土が付かなかった」「お家で茶碗として使いたい」と話しました。焼き上がった陶器は数か月後生徒たちのもとに届けられます。

彩時季  
さいじき