

今月の

クッキングレシピ



さば缶のそぼろ風どんぶり

<一人分の栄養量>
熱量 445kcal たんぱく質 18.0g 塩分 0.6g



材料 (4人分・正味量)

ごはん …… 600g	しょうが …… 2かけ
さば水煮缶 …… 1缶	小ねぎ …… 20g
玉ねぎ …… 200g	ごま油 …… 小さじ2
人参 …… 40g	酒 …… 大さじ1
グリーンピース …… 40g	粉チーズ …… 大さじ4
にんにく …… 1かけ	こしょう …… 少々

作り方

- ① 玉ねぎは1センチ角に、人参、にんにく、しょうがはみじん切りにする。小ねぎは小口切りにする。グリーンピースは茹でておく。
- ② フライパンでごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、玉ねぎ、人参を加えて透き通るまで炒める。さば缶の身を入れてほぐしながら炒める。
- ③ 酒、缶汁を加えて汁気がなくなるまで炒め、粉チーズ、こしょう最後にグリーンピースを入れてひと混ぜし、火を止める。
- ④ ご飯の上に③を盛り付け、小ねぎをちらす。

調理のワンポイントアドバイス

今話題のさば缶を使った料理です。さば缶の汁も使うため無駄がありません。写真では、大葉を刻んでのせています。唐辛子を加えてもおいしく食べられます。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



むらかみ よう
村上 葉侑さん

(上坂下)

物作りと水泳が大好きです。陸上も頑張っています。ポケモン大好きボーイです!

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



まえ かわ みちる
前川 芳瑠 ちゃん 3歳

誕生日:平成26年12月14日
住まい:上坂下

これからもお姉ちゃんと仲良く遊んでね お父さん・お母さんより



ならはら あい か
奈良原 藍花 ちゃん 2歳

誕生日:平成27年 8 月 26日
住まい:小原

自分で前髪を切りました。かわいいね! お母さんより

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



▲ 隊員の指導を受ける生徒たち

もしものときに行動できるように

南関中学校(樹本龍次校長)は6月19日、2年生68人が人工呼吸法や心肺蘇生法を身に付けるため、応急手当講習会を同校武道場で行いました。

この日は有明消防本部南関分署員と南関町消防団女性消防隊員の指導のもと、応急手当を必要とする人にどう対処したら良いのかを、マネキンやAEDを使って訓練を行いました。

生徒たちはもしもの時に行動できるようしっかりと話を聞いて取り組みました。また、7月5日には同校1年生への講習会も実施しました。

彩時季