

今月の

クッキングレシピ



焼き春巻き

<一人分の栄養量>
熱量 167kcal たんぱく質 7.0g 塩分 0.5g



材料 (4人分・正味量)

鮭水煮缶(小) ……1/2缶(約40g)	春巻きの皮 ……4枚
玉ねぎ ……80g	チーズ ……40g
ミックスベジタブル ……40g	薄力粉 ……小さじ1
卵 ……1/2個	水 ……大さじ1/2
塩 ……少々	サラダ油 ……大さじ2
砂糖 ……大さじ1/4	リーフレタス ……適量

作り方

- ① 鮭缶は水気を切り、粗くほぐす。玉ねぎは薄切りに、ミックスベジタブルはゆがいておく。
- ② ボウルに①と溶いた卵、塩、砂糖を入れよく混ぜ合わせ4等分にする。
- ③ 春巻きの皮に棒状に切ったチーズと②をのせ巻く。巻き終わりに合わせた(A)をぬり、とめる。
- ④ フライパンで油を熱し③を両面じっくりと焼いて器に盛り、リーフレタスを添える。

調理のワンポイントアドバイス

今年の子どもクッキング教室の一品です。
鮭缶がないときは、鮭の切り身やツナ缶などでもおいしくできます。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



にしがみ しずこ
西上 静子さん

(関下)

元気で長生きできるように書道を始めました。少しずつ上達するのが楽しみです。

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



しょうやま ここみ
庄山 心花ちゃん 7歳 ⑥
誕生日:平成22年12月19日

はな
咲花ちゃん 3歳 ③
誕生日:平成27年7月13日

住まい:相谷

自分らしく元気に育ってね。大好きだよ!
パパ・ママより

募集 町内にお住まい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

リレーマラソンに多くの参加者を

7月30日、大牟田市の甲斐副市長は11月25日に大牟田市の諏訪公園で行われるリレーマラソン(株)有明ねっとこむ主催)への参加を呼びかけるため、大牟田市公式キャラクターのジャー坊と一緒に南関町役場を訪問されました。

甲斐副市長は「有明圏域の各市町からも参加していただき、大会を盛り上げていただきたい」と呼びかけられました。また、ジャー坊がエントリーしている全国ゆるキャラグランプリへの投票についても合せて協力の依頼をされました。



▲ 周知を図る甲斐副市長(右)とジャー坊(中央)

彩時季