

今月の

クッキングレシピ



里芋サラダ

<一人分の栄養量>
熱量 161kcal たんぱく質 7.0g 塩分 0.8g

材料 (4人分・正味量)

里芋 (皮付き) … 300g 酢 ……小さじ 1/2
小えび (むき) … 100g マヨネーズ ……大さじ 4
きゅうり …… 100g すりごま ……大さじ 1
塩 ……小さじ 1/4

調理のワンポイントアドバイス

里芋と言えば煮物のイメージですが、マヨネーズで和えた里芋版ポテトサラダです。里芋のほくほく、ねっとりした食感がなめらかな口当たりです。里芋はカリウムや食物繊維も豊富です。



作り方

- ① 里芋は皮をむき、一口大に切って茹でる。竹串を刺してスツととあるくらいになったら、ザルにあげておく。
- ② 小えびはさつと茹で、ザルにあげておく。
- ③ きゅうりは輪切りにし塩もみし、水にさらし絞る。
- ④ ボールに①～③を入れ、酢とマヨネーズとゴマを加え和える。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



よこくら いちか
横枕 一華さん

(高久野)

習字とテニスを頑張っています。
うまくなるように、もっと頑張ります。

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



いげだ ひな
池田 陽菜ちゃん 5歳 ㊦
誕生日:平成25年 8 月18日

まな
愛菜ちゃん 3歳 ㊦
誕生日:平成27年 7 月11日
住まい:下坂下

淡路島に行ってきました。
これからも、元気にすく
すく育てね!
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



▲丁寧に作業をする生徒

中学生が職場体験

南関中学校(樹本龍次校長)の2年生が、町内26カ所の事業所で職場体験をしました。

同体験は社会に必要なあいさつや時間厳守など、社会人としての態度や習慣を学び、仕事の大変さを理解する目的で実施。体験先の事業所の皆さんから丁寧な指導を受け、生徒たちは緊張しながらも一生懸命作業を行っていました。

生徒からは「お店の人が優しくかったから、楽しく仕事できた。仕事の大変さが分かった」といった感想が出ました。

彩時季