

今月の

# クッキングレシピ



## さつまいもとりんごの重ね煮

<一人分の栄養量>  
熱量 112kcal たんぱく質 0.5g 塩分 0.1g



### 材料 (4人分・正味量)

- さつまいも …………… 160g
- りんご …………… 120g
- バター …………… 15g
- 砂糖 …………… 大さじ1・1/2

### 作り方

- ① さつまいも、りんごは皮付きで1cm幅のいちよう切りにする。
- ② 鍋に①とバター・砂糖を入れ、水をひたひたに入れ煮る。さつまいもが煮えたら、焦げないように注意して水分をとばす。

### 調理のワンポイントアドバイス

鍋に材料をいれてコトコト煮るだけです。お好みで、レモンやシナモンを入れてもおいしいですよ。

問 保健センター ☎53-3298

## 今月の題字



ひしき きよこ  
**菱木 喜代子さん**

(上長田)

ペン字教室でお世話になっています。字を書くのが苦手なので、少しでも上手になるように頑張っています。

### 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



しまだ おうが  
**嶋田 桜河くん 1歳**

誕生日:平成29年 3月28日  
住まい:四ツ原

元気いっぱい優しい桜河でいてね♡大好きだよ♡パパ・ママより



みやもと ここあ  
**宮本 心愛ちゃん 3歳**

誕生日:平成27年 4月17日  
住まい:小原

毎日保育園に行くのが楽しいです。お友達と仲良くしてね。

**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



▲ 御茶屋跡に響くオカリナとピアノの音色

### 長月を眺めながら ~御茶屋跡「観月会」~

南関宿場町伝楽人(宮尾洋一会長)は9月22日、国指定文化財の南関御茶屋跡で、「観月会」を開催しました。

神々しい宮尾神楽から始まり、日本舞踊、朗読とオカリナ・ピアノの演奏が行われました。

日本舞踊では菊の会で練習している子ども達のかわいらしい舞に、来場者は魅了されました。また、朗読とオカリナ・ピアノ演奏では、北原白秋作詞の楽曲が披露され、ふるさとを想うどこか懐かしい雰囲気会場が包まれました。

彩時季