

今月の

# クッキングレシピ



## きんぴら寿司

<一人分の栄養量>  
熱量 350kcal たんぱく質 5.5g 塩分 0.7g



### 材料 (4人分・正味量)

米 …………… 300g	ごま油 …………… 大さじ1
① 酢 …………… 大さじ2	② 砂糖 …………… 大さじ1
③ 砂糖 …………… 大さじ2	④ 酒 …………… 小さじ1
⑤ 塩 …………… 小さじ1/3	⑥ しょうゆ …………… 小さじ1
ごぼう …………… 80g	青じそ …………… 4枚
人参 …………… 40g	いりごま …………… 小さじ1
生姜 …………… 20g	

### 作り方

- ① 米は炊いておく。①の調味料と合わせ寿司飯を作る。
- ② ごぼうはささがし、人参は千切り、生姜は細い千切りし、フライパンにごま油をひいて、炒める。火が通ったら、②の調味料できんぴらにする。
- ③ 青じそは細い千切り。
- ④ ①と②、いりごまを混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り付け、青じそをちらす。

### 調理の ワンポイント アドバイス

きんぴらごぼうをアレンジした混ぜ寿司です。ごぼうは食物繊維だけでなく、イヌリンやサポニンなど豊富に含まれています。今回は生姜を効かせたきんぴらですが、牛肉入りのきんぴらごぼうを混ぜたり、お好みで作ってみませんか？

問 保健センター ☎53-3298

## 今月の題字



あじま ちずこ  
**安島 チズ子さん**  
(宮尾)

お友達と一緒にアート書道とおしゃべりを楽しんでいます。

### 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



いけだ かなせ  
**池田 叶成くん 3歳**

誕生日:平成27年 4月20日  
住まい:小原

これからも元気にすくすく  
育ってね! パパ・ママより



こがた りん たるう  
**古方 凜太郎くん 1歳**

誕生日:平成29年 3月13日  
住まい:下坂下

元気いっぱい育ててね!  
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

### 町の紅葉スポット 南関御茶屋跡



▲ 御茶屋跡の紅葉 (平成30年11月20日撮影)

みなさん、今年は紅葉はご覧になりましたか。  
南関御茶屋跡付近がだんだん色づき始めました。日に日に緑から赤のグラデーションに染まっていく紅葉の姿が見られます。  
やがて、真っ赤に染まった紅葉と並ぶ御茶屋跡も、また風情があるでしょう。  
また、紅葉見学の後は、御茶屋跡(入館料200円)の中でおいしい抹茶も楽しめます。  
ぜひ、一度お越しください。



▲ 御茶屋跡で提供される抹茶

## 彩時季