

今月の

クッキングレシピ



いきなりチーズおやき

<一人分の栄養量>
熱量 266kcal たんぱく質 8.7g 塩分 0.7g



材料 (4人分・正味量)

牛乳……………小さじ1	粒あん……………70g
とろけるスライスチーズ…70g	さつまいも……………100g
だんご粉……………55g	塩……………少々
白玉粉……………45g	サラダ油……………少々
絹ごし豆腐……………110g	

調理のワンポイントアドバイス

あんチーズの塩気がよくあいます。

作り方

- ① さつまいもを一口サイズの大きさに切り、耐熱容器に入れ、水を少し加えレンジで5分加熱(600W)または、蒸し器で蒸す。
- ② やわらかくなったさつまいもを潰し、牛乳を加え、塩少々を加え芋あんを作る。
- ③ だんご粉、白玉粉に絹ごし豆腐を加え、ひとまとめにする。
- ④ 生地を休めている間(5分程度)に芋あんと粒あんを四等分にする。
- ⑤ 寝かせておいた生地を約50g(1人分)に分ける。
- ⑥ ⑤の1人分を半分に分け、平らに伸ばす。
- ⑦ ⑥の平らに伸ばした1つに芋あんと粒あん、チーズをのせ、もう一つの平らに伸ばした生地を被せる。
- ⑧ ⑦を平らにし、形を整え、油を薄くひいたフライパンにのせ、低温でじっくり焼き目がつくまで焼く。
- ⑨ 両面に焼き色がついたら完成。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



はしもと まきこ
橋本 真基子さん
(関村)

ペン字を習っています。みなさんお上手なので私も少しでも上手になるように頑張りたいと思います。

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



にしおら いちか
西村 一花ちゃん 6歳 ⑤
誕生日:平成24年 8月 8日

に か
仁香ちゃん 4歳 ⑤
誕生日:平成26年 4月 15日

住まい:久重

姉妹仲良く元気に
育ててね!
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

いつもお仕事ありがとう 文化幼稚園

11月23日の『勤労感謝の日』を前に、文化幼稚園(久保田美智子園長)の年長児8人が11月21日、役場を訪問。北原総務課長に「いつもお仕事ありがとうございます」と大きな声で元気よくあいさつし、園児手作りの鉢に植えられた観葉植物を手渡しました。

同園は毎年、町内の事業所を訪問し、働いている人たちに感謝の気持ちを伝えていきます。

北原課長は「訪問、ありがとうございます。お仕事頑張ります。皆さんもお友達と仲良くしてください」とお礼の言葉を述べました。



▲ 役場を訪問した園児

彩時季