

今月の

クッキングレシピ



きのこサケの水煮缶の混ぜご飯

<一人分の栄養量>
熱量 355kcal たんぱく質 12.9g 塩分 0.7g



材料 (4人分・正味量)

米	75g	しょうゆ	小さじ1・1/3
サケ水煮缶	80g	ゆず	1個
生しいたけ	40g	三つ葉	1束
しめじ	40g	小ねぎ	10g
エリンギ	40g	切れるチーズ	1枚

作り方

- ① 米は洗っておく。サケ缶を汁ごと入れ普通に炊く。
- ② きのこは石づきを取って食べやすい長さに切っておく。フライパンでから入りをする。焼き色がついたら、しょうゆとゆずの絞り汁をからめておく。
- ③ ごはんが炊き上がったたらぼくし、②のきのこ、刻んだ三つ葉、小ねぎ(小口切り)、チーズ(コロコロ)を加えてよく混ぜ盛り付ける。

調理のワンポイントアドバイス

きのこは網で焼いて割くとさらに香り良く仕上がります。サケの水煮缶は、サバの水煮缶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



ふじはら みさき
藤原 美咲さん
(高久野)

書道は一年生から始めて今、準六段です。頑張って練習して、中学生の間に師範の免許をとりたいです。

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



たのうえ むみ
田上 文ちゃん 3歳 ㊟
誕生日:平成27年 9 月11日

そら
天ちゃん 0歳 ㊟
誕生日:平成30年 4 月21日

住まい:上長田

姉妹仲良く元気に
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

難関突破を願って

有限会社花見商店(花見洋昭代表)の花見代表と株式会社ヤマチク(山崎清登代表取締役)の山崎彰悟専務は12月17日南関中学校で高校受験等様々な難関を突破できるよう、「難関突破米」と「難関突破への架け箸」を3年生に贈呈しました。贈呈式には、大津山阿蘇神社でお祓いを受けたトッパ丸も登場。トッパ丸オリジナルのぼんそうこうを生徒たちに手渡しました。



▲ 寄贈された箸、米を手を持った生徒たち

彩時季