

今月の

# クッキングレシピ



## ほうれん草のバター醤油ソテー

<一人分の栄養量>  
熱量 33kcal たんぱく質 1.6g 塩分 0.4g



### 材料 (4人分・正味量)

- ほうれん草 …………… 160g
- しめじ …………… 80g
- バター …………… 10g
- しょうゆ …………… 小さじ2

### 作り方

- ① ほうれん草はさつとゆで、3cmくらいの幅に切る。しめじは小房にわける。
- ② フライパンにバターを入れ、しめじを炒める。
- ③ ほうれん草を加え炒め、しょうゆで味を調える。

### 調理のワンポイントアドバイス

バターの風味でしょうゆを減らし、おいしく減塩しましょう。

問 保健センター ☎53-3298

## 今月の題字



むらかみ けいた  
**村上 慶汰さん**  
(宮尾)

お兄ちゃんが大好きです。  
マイペースにマラソンを走ります。  
料理の手伝いの味見が好きです。

### 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



いけだ せら  
**池田 惺麗ちゃん** 1歳

誕生日:平成29年 5月27日  
住まい:小原

元気に育ってね!  
パパ・ママより



のぐち ちひろ  
**野口 千優ちゃん** 1歳

誕生日:平成29年 4月28日  
住まい:関町

お姉ちゃん、お兄ちゃんと  
仲良く遊んでね 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

### 健やかな成長を願って



▲ 谷口教育長にみそを手渡す上田さん(左)と古郷さん(中央)

JAたまな南関郷女性部(古郷明子部長)は2月12日、玉名産の大豆で作った「手作りみそ」11キロを町教育委員会に寄贈しました。

これは毎年続けられている取り組み。2市4町の小中学校に寄贈され、学校給食で食べられます。寄贈に訪れた上田ミツエさん(関下)と、古郷明子さん(和水町)は「いろいろな料理に使っていただいて、子どもたちが元気に大きくなってくれることを願っています」と想いを語りました。

## 彩時季