

今月の

クッキングレシピ



鮭のチーズ焼き

<一人分の栄養量>
熱量 196kcal たんぱく質 20.1g 塩分 1.4g



材料 (4人分・正味量)

鮭……4切れ (240g) とろけるチーズピザ用…80g
 にんじん……40g 粒マスタード……小さじ4
 玉ねぎ……200g 塩……小さじ2/3
 ピーマン……80g こしょう……少々
 もやし……200g 水……大さじ2

作り方

- ① 鮭に塩、こしょうをふる。にんじんは輪切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは1cm幅に切る。
- ② チーズと粒マスタードは混ぜておく。
- ③ フライパンに①の野菜ともやしを敷き、上に鮭を並べ水を加え蓋をし、中火で6分程度蒸し焼きにする。
- ④ 火が通り始めたら、②のチーズを鮭の上のせ蓋をし、チーズを溶かす。
- ⑤ 器に盛り付ける。

調理のワンポイントアドバイス

フライパンひとつで簡単にできます。好きな野菜やきのこなども入れて作ってみませんか。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



おおつか みちよ
大塚 美千代さん
(細永)

お友達と一緒に習い始めました。少しでも上達したらいいなと思います。

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



いと う つき
伊藤 都姫ちゃん 6歳◎
誕生日:平成24年10月11日

ゆう し
優志くん 2歳◎
誕生日:平成28年9月20日
住まい:上坂下

ここにこ笑顔で元気いっぱい大きくなってね。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



まちの駅ゆた〜つとを華やかに飾る

まちの駅ゆた〜つとでは、3月29日までお雛様展を開催しました。手作りの可愛らしいお雛様や、色とりどりのパッチワークを多数展示。

また、3月3日には、初市・なんかん100円商店街も開催され、春らしく彩られた華やかな春の雰囲気吸い寄せられるように多くの人々が来場し、作品を眺めました。

彩時季