

今月の

クッキングレシピ



おからサラダ

<一人分の栄養量>
熱量 155kcal たんぱく質 5.4g 塩分 0.6g



材料 (4人分・正味量)

- おから……………100g
- えだまめ(殻付き)……100g
- マヨネーズ……………50g
- きゅうり……………20g
- ハム……………20g
- 塩……………小さじ1/8

作り方

- ① おからはフライパンでから炒りし、冷ます。
- ② えだまめはさっと茹で殻をむく。
- ③ きゅうりは薄く半月切りにし、塩もみし、軽く水洗いし、絞っておく。ハムは短冊切りにする。
- ④ 材料を全て合わせる。

調理の ワンポイント アドバイス

ポテトサラダのじゃがいもをおからで作ってみましょう。
おからは安価でローカロリー、食物繊維やカルシウムが多く含まれています。
カロリーが気になる方はマヨネーズの量を減らし、ヨーグルトを使っても美味しくできます。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



つる みつこ
津留 美津子さん
(関東)

集中する時間がもてて
いいです。美術館めぐりが
趣味です。

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



はぎわら かなで
萩原 奏ちゃん 2歳

誕生日:平成29年 5月1日
住まい:下坂下

すくすく大きく育ててね!
パパ・ママより



しまだ ひまり
島田 陽葵ちゃん 3歳

誕生日:平成27年 5月31日
住まい:下坂下

お姉ちゃんと仲良く、元気
に育ててネ!! 父・母より

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



▲ 2019年4月14日撮影

大津山公園のつつじ見頃間近

大津山公園のつつじが見頃間近となりました。
大津山公園は春の桜から藤、つつじへと花の移り変わりを
楽しむことができます。

4月上旬から夜間照明も点灯しており、63mの大蛇スライ
ダーも子どもたちに大人気となっています。ぜひ、お出掛け
ください。

彩時季