

今月の

クッキングレシピー



ボロネーゼ風パスタ

<一人分の栄養量>
熱量 524kcal たんぱく質 17.5g 塩分 1.5g



材料 (4人分・正味量)

- 合挽き肉 ……120g
- 塩 ……少々
- 玉ねぎ ……120g
- こしょう ……少々
- にんじん ……60g
- スパゲティ ……300g
- オクラ ……4本
- 粉チーズ ……小さじ4
- にんにく ……1かけ
- オリーブ油 ……大さじ3
- 青じそ ……適宜
- ① トマト水煮缶 ……300g
- ② 塩 ……小さじ1/2
- ③ ケチャップ ……大さじ2
- ④ ウスターソース ……大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。オクラは小口切りにする。スパゲティは袋の表示より1分短くゆでる。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ火をつける。香りがたったら玉ねぎ、にんじんを加えしっかり炒める。
- ③ ②の野菜をフライパンの端によせ、空いた部分にひき肉を入れほくさず両面焼き色が付くまで焼く。
- ④ ③を炒め合わせオクラと①を加えふたをし、時々混ぜながら中火で約5分煮る。ふたを外し②を加え強火にし、混ぜながら2分煮て塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ ④に水気を切ったスパゲティを加え、混ぜ合わせる。器に盛り干切りの青じそと粉チーズをかける。

調理のワンポイントアドバイス

肉の旨みを閉じ込めてボリュームのある具にするため、ひき肉はそぼろ状にならないように、あまりほくさずに炒めます。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



さかい けいこ
境田 恵子 さん
(四ツ原)

高知県に生まれ南関町に住み始めて40年になりました。南関町も熊本県も大好きです。

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



よしなが れお
吉永 怜央くん 5歳 ㊦
誕生日:平成25年11月20日

あさ
安沙ちゃん 2歳 ㊦
誕生日:平成28年6月7日
住まい:宮尾

兄妹3人なかよく
すくすく育てね
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。

南関町図書館 × なんかんファミサポ

給食番長が来る!

給食番長 よしながこうたくさん ライブペイント

2019 **6/9** 日

14時~16時 会場 13名30分

参加費 100円

お申し込み:各学校に5/9まで
電話予約:5/15まで
お申し込み:5/15まで
お申し込み:5/15まで

お問い合わせ先
南関町図書館 ☎53-3746
070-4722-3114

所属区分	名前	電話番号	お子様名 (フリガナ)	学年

なんでんかんでん

絵本作家と遊ぼう! よしながこうたくさんライブペイント

『給食番長』の作者よしながこうたくさんのライブペイントを町公民館で開催します。事前申し込みが必要ですので、詳しくはなんかんファミリー・サポート・センターまたは図書館までお問合せください。

- とき 6月9日(日)14時~16時
- ところ 町公民館大ホール
- 入場料 無料
- その他 イベント終了後、図書館内でサイン会を行います。

問 ▽なんかんファミリー・サポート・センター ☎070-4722-3114
▽南関町立図書館 ☎53-3746

彩時季