

今月の

# クッキングレシピ



## そうめんでせんべい

<一人分の栄養量>  
熱量 93kcal たんぱく質 2.7g 塩分 1.0g



### 材料 (4人分・正味量)

- そうめん …………… 60g
- 粉チーズ …………… 大さじ2
- ごま油 …………… 大さじ1

### 作り方

- ① そうめんは茹でてザルにあげ水気をよく切っておく。
- ② ①に粉チーズをまぶす。
- ③ フライパンにごま油を入れ火にかけ、②を4等分に  
して、フライ返して押さえながら両面こんがり焼く。

### 調理のワンポイントアドバイス

暑い日に食べる冷やしそうめんは、おいしいですね。  
そうめんだけでお腹いっぱいにならないで、野菜やたんぱく質のものと一緒に摂りましょう。  
そうめんを茹ですぎて残った時などは、こんな食べ方もいかがでしょうか？  
茹でたそうめんは、しっかり水気をきったほうが、表面がカリカリになります。

問 保健センター ☎53-3298

## 今月の題字



おおさと えれな  
**大里 恵玲奈さん**  
(関下)

お絵かきが好きで、休み  
時間はお友達の似顔絵を  
描いています。

### 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



さかね すずちゃん 4歳

誕生日:平成27年 6月22日  
住まい:長山

いつもにこにこ笑顔でいてくれ  
てありがとう。お母さんより



のだ いちと 1歳

誕生日:平成29年 9月13日  
住まい:宮尾

のびのび元気に大きくなってね  
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

### 夏休み読書チャレンジスタンプラリー

夏休みに、図書室・図書館を利用して、たくさん本を読みましょう!

期間:7月17日(水)~8月25日(日)

- 図書室または南関町立図書館で、1冊借りるごとに、スタンプを  
1個押します(雑誌、視聴覚資料は除く)。
- 読んだ本は、カードに記入しましょう。



目指せ!館内貸出冊数  
15,000冊!

彩時季