

今月の

クッキングレシピ



レタスとベーコンのスープ

<一人分の栄養量>
 熱量 61kcal たんぱく質 2.0g 塩分 0.1g



材料 (4人分・正味量)

- レタス 100g
- えのき茸 50g
- ベーコン 20g
- 餃子の皮 6枚
- ごま油 小さじ1
- 水 600ml
- 鶏ガラスープの素 小さじ2
- 白ごま 少々

作り方

- ① えのき茸は5cmの長さ、ベーコンは短冊切り、餃子の皮とレタスは細切りに、それぞれ切る。
- ② 鍋に、ごま油、ベーコン、えのき茸を入れて炒める。
- ③ ②に水、鶏ガラスープの素を加え、沸騰したら、レタス、餃子の皮を入れ、火を通す。
- ④ 器に注ぎ、ごまをかける。

調理の ワンポイント アドバイス

今年の子どもクッキング教室で作りました。レタスのシャキシャキとした食感と餃子の皮のツルンとしたのどごしが楽しいスープです。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



うちごし ようこ
打越 洋子さん
 (下坂下)

趣味の仲間と、詩吟とカラオケのおけいこを楽しんでいるこの頃です。

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



とももり いぶき
友守 一颯くん 2歳 ♂
 誕生日:平成28年10月7日

ことみ
古都美ちゃん 1歳 ♂
 誕生日:平成30年3月16日
 住まい:関町

兄妹仲良くすごしてね。
 お父さん、お母さんより

募集 町内にお住まいの小学校就学前の子どもの皆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



不思議!? 指に止まったトンボが離れない?!

まつおか せい ま
 松岡成眞くん(関下)が「指に止まったトンボが朝から離れない」と見せてくれました。

8月7日の朝、自宅の車に止まっていたトンボを指に乗せたら、そのまま動かないそうです。今にも飛び立ちそうな姿で指に乗ったトンボは、成眞くんの指はよっぽど居心地がいいのか、じっと指に止まっていました。

彩時季