

今月の

クッキングレシピ



サバのドライカレー

<一人分の栄養量>
熱量 426kcal たんぱく質 15.9g 塩分 1.0g



材料 (4人分・正味量)

- ごはん 600g
- サバ水煮缶 1缶(190g)
- 玉ねぎ 160g
- エリンギ 60g
- グリーンピース 30g
- にんにく 1片
- しょうが 1片
- カレー粉 大さじ1
- 油 大さじ1
- ウスターソース 大さじ1
- ① ケチャップ 大さじ1
- ② 砂糖 小さじ2

作り方

- ① 玉ねぎ、エリンギ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに、油、にんにく、しょうが、カレー粉を入れて炒める。香りがたってきたら、玉ねぎとエリンギを加え、しんなりとするまで炒める。
- ③ ②に①と、サバ缶を汁ごと加える。サバの身をへらでつぶしながら混ぜ合わせ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④ ③に、ごはん、グリーンピースを加え、均一になるように混ぜながら炒める。

調理のワンポイントアドバイス

今年子どもクッキング教室で作りました。
サバの水煮缶を汁ごと使って無駄なく栄養が摂れます。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



つるやま みずき
鶴山 瑞月さん
(関下)

今頑張っていることは勉強です。そして、将来人の役に立てる仕事につきたいです。

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



おき はるま
沖 明磨くん 3歳 ㊦
誕生日:平成28年 6 月13日

かなと
奏和くん 1歳 ㊦
誕生日:平成30年 9 月26日
住まい:上坂下

仲良く、元気に成長してね。
パパとママより

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



▲インタビューをする生徒たち

大牟田高校インターンシップ

8月26日から28日までの3日間、町役場で職場体験の受け入れを行い、大牟田高等学校総合学科の1年生2人が参加しました。

27日には、カメラとメモ帳を手に、取材に行きました。生徒たちは、取材相手の言葉を聞きのがさないように、真剣に話を聞きメモを取っていました。

彩時季