

今月の

## クッキングレシピ



## 青菜とチーズのわさびヨーグルト和え

&lt;一人分の栄養量&gt;

熱量 101kcal たんぱく質 6.9g 塩分 0.6g



## 材料 (4人分・正味量)



小松菜	250 g
プロセスチーズ	40 g
ツナ缶	1缶 (70 g)
プレーンヨーグルト	大さじ4
わさび	小さじ1/2~1
しょうゆ	小さじ1/4

## 作り方



- ① 小松菜は茹でて水にとり冷まし、根元を切り落として2cm長さに切る。プロセスチーズは7mm角に切る。
- ② ボウルに汁ごとツナ缶、プレーンヨーグルト、わさび、しょうゆを入れて混ぜ、①を加えて和える。

調理の  
ワンポイントアドバイス

ツナ缶の汁も使い切り無駄がありません。ヨーグルトでさっぱりした味付けになります。

問 保健センター ☎ 53-3298

### 今月の題字



すがはら かなな  
**菅原 和菜さん**  
(相谷)  
私は絵を描くことが大好きです。これからも色々なイラストにチャレンジしたいです。

「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。



▲ 買い物を楽しむ来場者

## すまいるキッズ



たのうえきよと  
**田上 聖人くん** 6歳

誕生日: 平成25年4月29日

はな  
**華愛ちゃん** 3歳

誕生日: 平成28年12月3日

住まい: 関町

兄妹仲良く大きく育ってね  
(パパ・ママより)

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

## 野菜を求めてぎわう もやいの郷感謝祭

シルバー人材センターが運営しているもやいの郷では、11月30日に「もやいの郷感謝祭」を開催しました。このイベントは、出荷者会員と住民が交流し、日頃の利用に感謝の気持ちで開催。出荷者会員が丹精込めて育てた農産物や加工品などを販売しました。

当日は、朝から多くの人が来場し、米や野菜などを買いためる長い列ができました。購入者は、「野菜が安くてビックリ、クジの賞品も嬉しいし、たくさん買ってしまいました」と笑顔でした。

彩時季  
さいじき

