

今月の

クッキングレシピ



れんこんサラダ

<一人分の栄養量>
熱量 109kcal たんぱく質 2.1g 塩分 0.4g



材料 (4人分・正味量)

- れんこん …………… 200g
- 人参 …………… 40g
- しめじ …………… 60g
- アスパラガス …………… 8g
- ① すりごま …………… 小さじ2
- ② 薄口しょうゆ …………… 小さじ1/2
- ③ マヨネーズ …………… 大さじ3

作り方

- ① れんこんは皮をむき、いちょうの薄切りにして酢水につける。人参はいちょう切り。しめじは小房にわける。アスパラガスは斜め切り。
- ② ①をそれぞれ茹で、ザルに上げて冷ます。
- ③ ②と①を和える。

調理の ワンポイントアドバイス

れんこんは酢水につけておくことでシャキシャキとした食感になります。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



に た はら あやね
仁田原 彩羽さん

(関町)

習字がうまくなるように頑張っています。将来の夢は、看護師になることです。

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



こみや めい
小宮 愛結 ちゃん 1歳

誕生日:平成30年 5月6日
住まい:上坂下

兄妹仲良く元気に育ってね
パパ・ママより



つだ ゆい
津田 唯翔 くん 1歳

誕生日:平成30年 9月28日
住まい:下坂下

弟と仲良くしてね。
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。

なんでんかんでん



高規格救急車が配備

有明消防本部南関分署に高規格救急車が配備されました。配備された車両には、除細動器など最新の資機材を搭載し、車内空間も広くなりました。

新車両は12月13日から運用開始されています。大佐古俊二分署長は「住民の財産なので大事に使っていきます。一人でも多くの命が救えるよう努力してまいります」と話しました。

彩時季