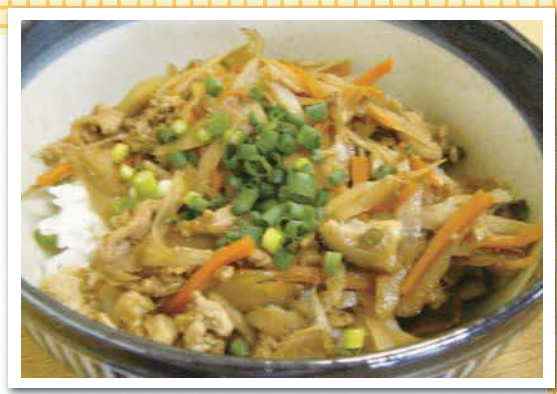


今月のクッキングレシピ



野菜たっぷり豚丼

<一人分の栄養量>
熱量 484kcal たんぱく質 17.4g 塩分 1.7g



材料 (4人分・正味量)

- ご飯 …………… 640g
- 豚もも薄切り …… 200g
- ごぼう …………… 100g
- 生しいたけ ……… 2個
- 玉ねぎ …………… 160g
- 小ねぎ …………… 10g
- 人参 …………… 40g
- 油 …………… 大さじ1
- 水 …………… 1カップ
- しょうゆ ……大さじ2・1/2
- みりん ……… 大さじ3

作り方

- ① 肉は3〜4センチに切る。ごぼうはささがきにし、水にさらす。玉ねぎはくし型、生しいたけ、人参は千切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② ①の小ねぎ以外を炒め、水、調味料を加え煮る。
- ③ 丼に御飯を盛り、②をのせ、小ねぎを散らす。

調理のワンポイントアドバイス 牛肉や鶏肉を使ってもおいしくできます。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



きたじま しずく
北島 雫月さん
(豊永)

習字の練習は楽しいです。段が取れるように努力します。

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



うえだ あやせ
上田 彩世 くん 6か月
誕生日:令和元年 8月2日
住まい:相谷

世界中の人を笑顔にしてね
パパ・ママより



たけがき あおい
竹崎 碧 くん 2歳
誕生日:平成30年 1月28日
住まい:関町

みんなでいっぱい遊ぼうね
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



小学校、中学校に味噌の寄贈

JAたまな女性部南関郷支部から、町内の小・中学校に熊本県産の大豆と国産材料を使用した手作り味噌11キログラムが寄贈されました。この取組みは、地産地消の促進を目指しJAたまな管内全域で行われています。寄贈された手作り味噌は、給食センターで調理し、各学校の給食で子ども達に届けられます。

彩時季