

今月の クッキングレシピ



ツナ缶バーグ

<一人分の栄養量>

熱量 184kcal たんぱく質 12.7g 塩分 0.9g



材料 (4人分・正味量)



ツナ缶	1缶	こしょう	少々
木綿豆腐	1/3丁	トマトケチャップ	適量
えのき茸	1袋 (100g)	サラダ油	小さじ1
卵	1個	キャベツ	160g
片栗粉	大さじ1	トマト	120g

作り方

- ① キャベツは千切り、トマトはくし型に切る。
- ② ボウルにツナ缶は缶汁ごと、水気をよく切った豆腐、卵、こしょうを入れ、つぶすようによく混ぜ合わせる。
- ③ 細かく刻んだえのき茸と片栗粉を②に加え、混ぜ合わせ、小判型に成型する。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の両面を色良く焼く。
- ⑤ ①と④を器に盛り付ける。好みでケチャップをかける。

調理の ワンポイントアドバイス

やわらかく崩れやすいので、豆腐の水気をよく切っておきます。
サバ水煮缶など好みの缶詰で作ることができます。

問 保健センター ☎53-3298

□ 今月の題字



ほしさき りいち
星先 理一くん
(下坂下)

ぼくは、『鬼滅の刃』が好きです。将来の目標は、料理人になりたいです。

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



きたじま あいら
北嶋 愛蘭ちゃん 5歳 (図)
誕生日:平成26年12月15日

あいき
愛毅くん 3歳 (図)
誕生日:平成28年6月19日^日
住まい:下坂下

きょうだい仲良く元気に育ってね。
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

ご寄付いただきました

2月27日、一般財団法人玉名荒尾教育会館が佐藤町長を訪問。平成30年度に同会館が解散したことにより、残余財産を寄付いただきました。

同会館は、教育関係の研究会、児童生徒の作品展示や各種催しなどに利活用されていました。今回寄付いただいたお金は町の教育振興のために使われます。



彩時季

さいじき