

今月の

# クッキングレシピ



## 野菜のごまマヨ和え

<一人分の栄養量>  
熱量 42kcal たんぱく質 1.7g 塩分 0.7g



### 材料 (4人分・正味量)

もやし …… 200g  
きゅうり …… 120g  
塩 …… 小さじ 1/4  
ニンジン …… 40g

マヨネーズ …… 大さじ 1  
いりごま …… 大さじ 1/2  
しょうゆ …… 小さじ 1

### 作り方

- ① もやしはゆがく。
- ② きゅうりは千切りし、塩もみする。
- ③ ニンジンは千切りし、ゆがく。
- ④ 水気をきった①②③とAを和える。

### 調理のワンポイントアドバイス

材料の水気をしっかりきっておきます。鶏ささみを蒸してほぐしたものを混ぜてもごまマヨと合います。

問 保健センター ☎53-3298

## 今月の題字



かたやま ここな  
**片山 心菜さん**

(関下)

おじいちゃんとおばあちゃん  
がつくるナスが大好きです。

### 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



りゅう きあら  
**龍 希星ちゃん** 5歳 ⊕

誕生日:平成26年 8 月26日

ゆずき  
**柚妃ちゃん** 1歳 ⊕

誕生日:平成30年12月13日

くれは  
**來花ちゃん** 2歳 ⊕

誕生日:平成29年 9 月 5 日

住まい:豊永

マイペースな3姉妹♡  
いつまでも仲良しでいてね  
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

### 色とりどりの花で癒しを

JAたまな代表理事の石口秀明さんは4月22日佐藤町長を訪問し、玉名管内で生産しているバラやトルコギキョウなどの花を町役場に贈呈しました。

これは、玉名農業協同組合が「熊本県産花いっぱい運動産地応援プロジェクト」として新型コロナウイルス感染拡大防止の影響でイベントなどが中止となり、消費が低迷している花の消費拡大を周知するために取り組んでいるものです。



彩時季