

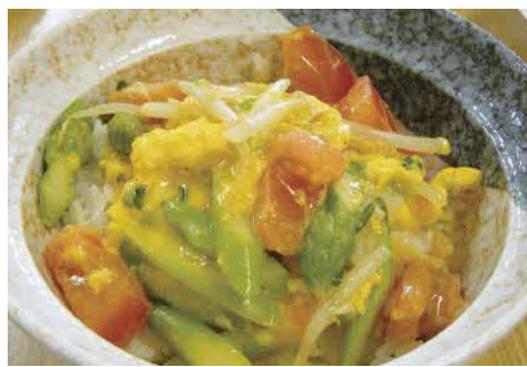
今月の

クッキングレシピ



卵トマト丼

<一人分の栄養量>
熱量 392kcal たんぱく質 11.7g 塩分 0.7g



材料 (4人分・正味量)

ご飯 ……600g 牛乳 ……大さじ4
 トマト ……160g ごま油 ……小さじ4
 長ねぎ ……24g (下味用小さじ2+炒め用小さじ2)
 アスパラガス…80g 塩 ……小さじ1/3
 もやし ……80g こしょう ……少々
 卵 ……4個

作り方

- ①トマトは一口大に、長ねぎはみじん切りにする。
- ②アスパラガス、もやしは茹でる。アスパラガスは斜め切りにする。塩をひとつまみ、ごま油で下味を付けておく。
- ③卵に残りの塩、牛乳を加えて混ぜる。
- ④フライパンに残りのごま油を熱し、長ねぎを加えて炒める。トマトを入れ、こしょうをふる。さらに③の溶き卵を加えて大きくかき混ぜ、半熟状になったら火を止める。
- ⑤器に盛り、②のアスパラガス、もやしをのせ、④を盛り付ける。

調理の ワンポイントアドバイス

トマトの酸味とゴマ油の風味がよく合います。
 彩りもよく、たんぱく質と野菜と一緒に摂れます。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



ひらの けいた
平野 啓太さん

(小原)

筆ペンで書く機会がないので、良い経験になりました!

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



おおき はるま
大木 遥真 くん 6歳

誕生日:平成26年7月2日
 住まい:四ツ原

お友達と仲良く、スクスク育って
 ください パパ・ママより



くわもと しおり
桑本 汐莉 ちゃん 5歳

誕生日:平成27年3月24日
 住まい:下坂下

いつでも元気いっばいの汐莉ちゃん。
 これからもお兄ちゃんと仲良く
 遊んでね。 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



図書館で教科書展示会を開催しました

町教育委員会は、6月12日から25日まで教科書展示会を図書館で開催しました。

この展示会は、小中学校で使用している教科書を教育関係者だけでなく、保護者や住民の皆さんにも広く知ってもらうため、毎年開催しています。

彩時季