

今月の

クッキングレシピー



きのこと豚丼

<一人分の栄養量>
熱量 355kcal たんぱく質 14.4g 塩分 0.6g



材料 (4人分・正味量)

ご飯……………600g	玉ねぎ……………200g
豚もも薄切り肉…160g	エリンギ……………100g
①しょうゆ…大さじ1	小ねぎ……………40g
②みりん……………大さじ1	水……………50cc
	酒……………大さじ1

作り方

- ①豚肉は一口大に切り、①をもみこむ。
- ②玉ねぎは薄切りに、エリンギは長さを3等分にし短冊切りにする。
- ③小ねぎは小口切りにする。
- ④フライパンに①を入れ、汁気がなくなるまで火を通し、豚肉を取り出す。
- ⑤豚肉を取り出したフライパンに②、水、酒を入れて蓋をし、透ぎ通るまで煮込む。汁気が無くなったら④の豚肉を戻し、混ぜ合わせて火を止める。
- ⑥ご飯の上に⑤を盛りつけ、小ねぎを飾る。

調理の ワンポイント アドバイス

フライパンで炒めてご飯にのせるだけの簡単どんぶりです。
エリンギや玉ねぎだけでなく、お好みのきのこや野菜を使って作りませんか。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



さるわたり あき
猿渡 陽さん

(関外目)
K-POPにハマっていて、TWICE
やNiziUが好きです。習字で段が
取れるように頑張っています。

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



なかしま の あ
中島 希空ちゃん 4歳 ⑥
誕生日:平成27年10月14日

かいり
海吏くん 1歳 ⑥
誕生日:平成31年1月31日

住まい:関村

みんなのアイドル♡笑顔で
元気いっぱい育ててね!
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。

秋の全国交通安全運動

なんでんかんでん

交通事故防止を徹底するために秋の交通安全運動を実施します。

● **期間** 9月21日(日)から30日(金)の10日間 ※30日は、「交通死亡事故ゼロを目指す日」です。

● 運動の重点

- 1 子どもを始めとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保
- 2 高齢者運転等の安全運連の励行
- 3 夕暮れ時と夜間の交通事故防止と飲酒運転等の危険運転の防止

問 ▽熊本県交通安全推進連盟(県庁くらしの安全推進課内) ☎096-333-2293
▽総務課 業務係 ☎57-8500

彩時季