

今月の

クッキングレシピ



切干大根と鶏肉のごまマヨ和え

<一人分の栄養量>
 熱量 109kcal たんぱく質 4.2g 塩分 1.1g



材料 (4人分・正味量)

切干大根 … 40g
 ニンジン … 50g
 塩 … 小さじ 1/3
 鶏胸肉 … 50g
 酒 … 小さじ 1
 水 … 100cc

すりごま … 大さじ 1
 マヨネーズ … 大さじ 1
 砂糖 … 大さじ 1
 酢 … 大さじ 1
 しょうゆ … 大さじ 1/2

作り方

- ① 切干大根は水に浸してもどし、さっとゆで、絞っておく。
- ② ニンジンは千切りにし、塩小さじ1/3でもんだら、洗って絞っておく。
- ③ 鶏胸肉はフライパンに酒小さじ1と水100ccを入れ蒸し焼きにする。食べ易い大きさにさく。
- ④ ①を合わせ、酢としょうゆを少しずつ加える。
- ⑤ ④のたれで①～③を和える。

調理の フンポイント アドバイス

切干大根は食物繊維、カルシウムが豊富です。ニンジンだけでなく胡瓜、ブロッコリーなど、その時の旬の野菜を使うと彩りもよくなります。切干大根の歯ごたえも楽しんでください。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



まつなが あいか
松永 愛翔さん
 (関町)

音楽を聴くことが好きです。将来の夢は保育士なので勉強を頑張っています。

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



いけだ まな
池田 愛菜ちゃん 5歳 ㊦
 誕生日:平成27年 7 月11日

はると
悠人くん 6か月 ㊦
 誕生日:令和 2 年 3 月14日

住まい:下坂下

姉弟仲良く元気にすくすく
 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。

なんでんかんでん



▲ 真剣に話を聞く生徒

南関町のことをもっと知りたい

総合的な学習の授業で南関中学校(樹本龍次校長)の3年生4人は8月26日、町役場を訪問し町の人口推移や高齢者数を調べました。この授業で生徒たちは、14のグループに分かれそれぞれ決めたテーマについて調べています。「南関町の高齢化」をテーマにした生徒たちは町職員から説明を聞き、聞き逃さないよう真剣にメモを取っていました。

説明を聞いた鶴山珠里さんは「ニュースや新聞で、高齢化率が増えていると言っていたので気になっていた。南関町は思った以上に高齢化率が高くてすごくびっくりした」と話しました。

彩時季