

今月の

クッキングレシピ



アップルフレンチトースト

<一人分の栄養量>

熱量 176kcal たんぱく質 5.2g 塩分 0.6g



材料 (4人分・正味量)



牛乳	35cc
食パン6枚切り	2枚
卵	1個
砂糖	35g
クリームチーズ	30g
りんご	1/6個

作り方

- ① 卵・砂糖・牛乳を混ぜ、食パン2枚をひたす。(30分くらい)
- ② フライパンで表面を軽く焼く。
- ③ 1枚に薄くスライスしたりんごを並べ、その上にクリームチーズをちぎってのせる。
- ④ もう1枚のパンを重ね、フライパンで蒸し焼きする。

調理の ワンポイント アドバイス

④の蒸し焼きは焦げやすいので火加減に注意します。

蒸し焼きのところをオーブンやトースターなどで焼いてもよいです。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



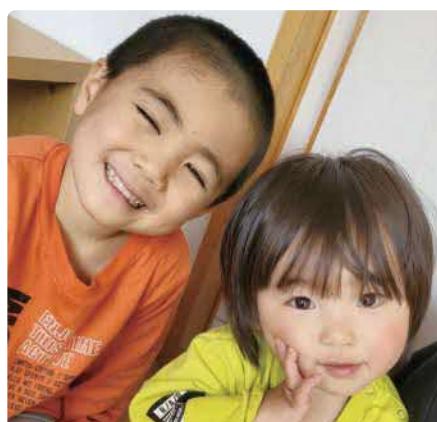
かまたに あい
鎌谷 栄さん
(関町)

もっと字が上手に書ける
ように頑張りたいです。

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



てらもと まお
寺本 真旺くん 4歳

誕生日:平成28年2月9日

さく 朔玖くん 2歳

誕生日:平成30年6月28日

住まい:長山

男3人!たくましく育ってね♡
喧嘩はほどほどに…。
ママ・パパより

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

夜空に響く琵琶の音

南関宿場町伝楽人(宮尾洋一会長)は10月3日、国史跡豈前街道南関御茶屋跡で研修会を開催しました。

南関音楽愛好会NOAが「七つの子」や「ふるさと」を披露すると、どこか懐かしい風景を思い出させるような歌声に参加者は聞き入っていました。

また、南関地域おこし協力隊の岩下小太郎さんが肥後琵琶を演奏し、普段聞くことが少ない琵琶の演奏は、会場を幻想的な雰囲気で包みました。



▲琵琶を演奏する岩下さん

彩時季
さいじき