

今月の

クッキングレシピー



大豆サラダ

<一人分の栄養量>
 熱量 104kcal たんぱく質 5.4g 塩分 0.7g



材料 (4人分・正味量)

- ゆで大豆(大豆水煮) …… 100g
- 里芋 …… 120g
- 大根 …… 200g
- 人参 …… 40g
- きゅうり …… 120g
- ① 薄口しょうゆ …… 小さじ2
- ② ごま油 …… 小さじ1
- ③ 酢 …… 大さじ3
- ④ 砂糖 …… 大さじ2

作り方

- ① 大根、人参、きゅうりは細い千切りにし、塩もみして軽く水洗いし水気を切っておく。
- ② 里芋は小さめの一口大に切り、やわらかく茹でる。
- ③ ①を合わせて①と②と大豆を和える。

調理のワンポイントアドバイス

常備しておく便利な大豆を使った献立です。
 今回は大豆の水煮を使用しました。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



くまがい きよこ
熊谷 喜代子さん
 (豊永)

明るく楽しい婦人会活動を行っています。皆さんのご加入をお待ちしています。

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



やすなが ゆい
安永 唯人 くん 3歳

誕生日:平成29年7月16日
 住まい:肥猪

お兄ちゃんたちとなかよく育ってね。お父さん・お母さんより



まつばら ほんく
松原 晴空 くん 6歳

誕生日:平成26年10月27日
 住まい:相谷

はるくの笑顔が大好きです。
 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



大日本工芸市

新型コロナウイルス感染症の影響で旅行の機会が減る中、少しでも旅行気分を味わってもらおうと11月21日から23日までの3日間、大日本工芸市が株式会社ヤマチクで開かれました。

会場には、小代焼や三重県の組子など全国から12の工芸メーカーが出店し、展示と販売を行いました。

また、伝統工芸を体験できるワークショップも行われ、参加者たちは真剣に取り組んでいました。

彩時季