

今月の

クッキングレシピー



ミルクちゃんぽん

<一人分の栄養量>
 熱量 552kcal たんぱく質 25.2g 塩分 1.8g



材料 (4人分・正味量)

中華麺 ……4玉	(A) 牛乳 ……400ml 水 ……400ml 鶏がらスープの素 ……小さじ2 しょうゆ ……小さじ2 おろしにんにく ……少々 こしょう ……適量
シーフードミックス ……300g	
キャベツ ……300g	
もやし ……120g	
にんじん ……60g	
きくらげ(乾) ……8g	
サラダ油 ……小さじ2	

作り方

- ① キャベツは一口大に切り、にんじんは短冊切りにする。きくらげは戻して石づきを取り一口大に切る。
- ② フライパンに油を熱し、キャベツ・にんじん・シーフードミックスの順に加え炒める。全体に油がまわったら、もやしときくらげを加え炒め、(A)を加えて強火で煮立たせる。
- ③ 別の鍋に湯を沸かし、中華麺を表示の時間より1分短く茹でてざるにあげ、②に加えて軽く煮たてて器に盛る。好みでこしょうをふる。

調理のワンポイントアドバイス

ちゃんぽんは好きな具材で作れて、野菜もたくさんとれます。スープに牛乳を使うことで減塩になります。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



くさぎ まきこ
釘崎 眞貴子さん
 (細永)

年齢を重ねるごとに我が町が好きになります。婦人会の会員として楽しく活動をしていきたいです。

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



いわさき たつのすけ
岩崎 龍之助くん 6歳 ㊦
 誕生日:平成26年 8月11日

とうしろう
桃之郎くん 2歳 ㊦
 誕生日:平成30年 8月21日
 住まい:関下

いつもお手伝いありがとうございます。
 兄弟みんな仲良くなね!
 お父さん・お母さんより

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



南関町消防団年末警戒

町消防団(大里義明団長)は12月27日から30日までの4日間、年末警戒を行いました。今回は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、活動時間を限定し各部ごとに町内を巡回。町民の生命や財産を火災から守るため、警戒にあたりました。27日に町役場で行われた激励式では佐藤町長が「町民が素晴らしい新年を迎えることができるようしっかり警戒を」と激励し、その後団員らは持ち場に戻り地域の巡回に出動しました。

彩時季