

今月の

クッキングレシピ



鮭とチーズのコロッケ

<一人分の栄養量>
熱量 349kcal たんぱく質 11.8g 食塩相当量 0.8g



材料 (4人分・正味量)

じゃがいも(男爵)……5個 薄力粉 ……大さじ2
(皮つき550g正味500g) とき卵 ……1/2個分
牛乳 ……200cc パン粉 ……30g
甘塩鮭 ……1切れ(75g) 揚げ油 ……適量
クリームチーズ……80g サニーレタス ……200g
塩 ……0.5g ミントマト…8個(40g)
こしょう ……少々

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて4~6等分して鍋に入れる。牛乳を加えフタをして火にかける。沸いてきたらフタをずらして中火で15分ほど煮る。竹串がすっととおるくらい、やわらかくなったら火をとめ、マッシャーなどでつぶし、塩・こしょうを加え混ぜ、粗熱をとる。(タネがゆるいようなら再び火にかけ水分をとばす)
- ②甘塩鮭はホイルで包み、蒸し焼きする。粗熱がとれたら皮と骨を除いてほぐす。
- ③①と②を混ぜ合わせ、8等分する。
- ④クリームチーズは8等分にし、③でクリームチーズを包み俵型にする。
- ⑤薄力粉、卵、パン粉の順につける。170℃に熱した油で2~3分きつね色になるまで揚げて器に盛る。サニーレタスとミントマトを添える。

調理の ワンポイントアドバイス

じゃがいもは茹でこぼす必要がなく、牛乳で煮るので食感がなめらかです。中に包むクリームチーズと鮭の塩気で、加える塩を抑えることができます。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



さかもと けいこ
坂本 慶子さん
(下坂下)

毎週、公民館で筋トレを頑張っています。毎月婦人会の後のお食事が楽しみです。

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



かなさか とくま
金坂 徳真くん 4歳 ㊦
誕生日:平成28年7月6日

まな
真那ちゃん 1歳 ㊦
誕生日:令和元年12月6日
住まい:下坂下

仲良く元気に育ってね
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

せきすい斎苑がリニューアル

南関町・和水町は、火葬場せきすい斎苑を令和2年度改修工事を経て4月1日から再稼働しました。

リニューアルしたせきすい斎苑には、新たに「告别ホール」を設けたほか、待合室を3部屋へ増築、授乳室などを設置しました。5月号では施設の概要等を紹介する予定です。

なお、火葬場使用料金を12,000円(町内12歳以上/1体)に改正しています。

彩時季