

今月の

クッキングレシピ



トマトサラダ

〈一人分の栄養量〉
熱量 69kcal たんぱく質 2.3g 食塩相当量 1.0g



材料 (4人分・正味量)

- | | |
|---------------|--|
| トマト……………400g | 砂糖……………小さじ1
いりごま……………大さじ2
穀物酢……………大さじ2
ごま油……………小さじ1
しょうゆ…大さじ1・1/2
こしょう……………少々 |
| サラダ菜……………40g | |
| 玉ねぎ……………40g ① | |
| 青じそ……………4枚 | |
| | |

作り方

- ① トマトはくし型に切る。
- ② 玉ねぎはみじん切り、青じそは千切りにする。
- ③ ①をあわせて、②を加える。
- ④ 器に①とサラダ菜を盛り付け、③のドレッシングをかける。

調理の ワンポイントアドバイス

①の穀物酢をレモンなどの果汁にしたり、ごま油をオリーブオイルなどにかえてお好みで手作りドレッシングを作ってみませんか。

問 保健センター ☎53-3298

この広報誌は再生紙を使用しています。 編集・発行 南関町役場 総務課

今月の題字



えぐち はのん
江口 羽音さん
(上長田)

好きな科目は図工で、折り紙を折ることが好きです。

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



うらのの
浦野 蒼空くん
2歳
誕生日：令和元年5月1日
住まい：関村

たくさん遊んで
すくすく大きくなってね。
(パパ・ママより)



さとの
佐藤 小春ちゃん
5か月
誕生日：令和2年12月31日
住まい：四ツ原

君の未来に乾杯。
(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

「就職激励金」申請受付中です

● 交付要件

- ① 令和3年3月以降に学校を卒業し、正社員として採用された新卒者(公務員は除く)
- ② 町内在住者または採用日後1ヵ月以内に本町に転入した人で、引き続き1年以上定住する人
- ③ 同一世帯全員が暴力団の構成員でないこと
- ④ 同一世帯全員が町税などを滞納していないこと

● 激励金額 5万円

● 申請期間 正社員として採用された日から3ヵ月以内(試用期間は除く)



問 まちづくり課 企業誘致係 ☎57-8501

彩時季