

今月の

クッキングレシピ



高野豆腐の胡麻和え

〈一人分の栄養量〉

熱量 111kcal たんぱく質 6.3g 食塩相当量 1.1g



材料 (4人分・正味量)

高野豆腐	2個
① 出し汁	1/2カップ
① みりん	大さじ1/2
① しょうゆ	〃
オクラ	100g
人参	20g
白ごま	大さじ3
② 酢	〃 1
② 砂糖	〃 1
② 出し汁	〃 1
② しょうゆ	〃 1

作り方

- ① 高野豆腐は水でもどし水気を絞って、縦半分に切り、5ミリ幅の小口切りにする。
- ② ①で①を煮含める。
- ③ オクラはさっと茹で、一口大の斜め切りにする。人参も千切りにし、さっと茹でる。
- ④ 白ごまはすり鉢ですり、②を加えのばす。これに②と③を加え和える。

調理の ワンポイントアドバイス

高野豆腐は汁気がなくなるくらい煮含め、下味をつけます。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



いとう はの
伊藤 帆乃さん
(上坂下)

小学校最後の年。楽しい思い出をいっぱいつくります♡

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



ほんだ たく
本多 權くん
3歳
誕生日：平成30年7月17日
住まい：下坂下

ニコニコ笑顔のたくちゃんが大好きだよー☆名前のとおりたくましく育ってねー。(父・母より)



やまぐち ちか
山口 千夏ちゃん
5歳
誕生日：平成28年6月25日
住まい：四ツ原

いっぱい食べて健やかに育ってね。(ママより)

募集

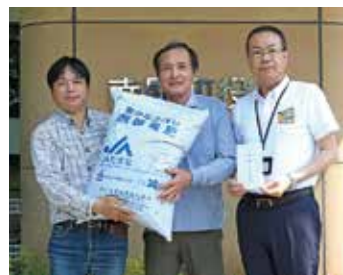
町内にお住まいの小学校就学前の子どもさんの写真を募集しています。写真にコメントを添えて役場総務課広報担当までお持ちください。皆さんの「笑顔」をお待ちしています。

なんでんかんでん

新規就農者を支援

町の肥育牛農家で構成している肉牛部会会長猿渡眞一さん(上長田)と役員の前吉勝さん(関東)は5月31日、佐藤町長を訪問し、町の新規就農者のために牛ふん堆肥90袋を寄付しました。

猿渡さんは「これから町の農業を担っていく人たちに役立ててほしい」と話し、佐藤町長は「毎年寄付いただき大変ありがたい。これからも農家の方には良い作物をたくさん作ってほしい」とお礼を述べました。



▲猿渡さん(左)、原さん(中央)

彩時季

さいじき