

今月の

クッキングレシピ



なすと豚ひき肉の味噌チーズ焼き

〈一人分の栄養量〉
熱量 175kcal たんぱく質 8.5g 食塩相当量 1.3g



材料 (4人分・正味量)

なす.....400g
タマネギ.....80g
豚ひき肉.....80g
とろけるチーズ(ピザ用).....40g
粉チーズ.....小さじ2
サラダ油.....小さじ1
① 味噌.....大さじ2
砂糖.....大さじ2
酒.....大さじ2
本みりん.....大さじ1

作り方

- ① タマネギはみじん切り。
- ② なすはイチヨウ切りし水にさらす。水気をきっておく。
- ③ ①の調味料を合わせておく。
- ④ フライパンで豚ひき肉を炒め、色が変わったら①、②を加え炒める。
- ⑤ なすがしんなりしてきたら、④を加えなじませる。
- ⑥ ⑤を耐熱皿に入れ、ピザ用チーズ、粉チーズをかけオーブンで焼く。
- ⑦ チーズに焼き目がついたら完成。

調理の ワンポイントアドバイス

なすと味噌がよくあう献立です。
豚肉とタマネギを一緒にとることでビタミンB1の吸収をよくします。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



かな くり ゆ い
金栗 由依さん
(上坂下)

4月から行書を習っています。
難しいですが、八段目指して頑張ります!!

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



毎日元気に
楽しく過ごそうね♡
(パパ・ママより)

(住まい:関町)

とみの せ な
⑤ **富野 聖菜ちゃん** 5歳
誕生日:平成27年9月4日

とみの ゆ な
⑤ **富野 結菜ちゃん** 3歳
誕生日:平成30年1月1日

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。

秋の全国交通安全運動

なんでんかんでん

交通事故防止を徹底するために秋の交通安全運動を実施します。

○期間 9月21日(火)から30日(木)までの10日間 ※30日は、「交通事故死ゼロを目指す日」です。

○運動の重点

- 1 子供と高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- 2 夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上
- 3 自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底
- 4 飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶

問 ▽熊本県交通安全推進連盟(県庁くらしの安全推進課内) ☎ 096-333-2293
▽総務課 消防交通係 ☎ 57-8500



彩時季