

今月の

# クッキングレシピ



## きのこソテー

〈一人分の栄養量〉  
 熱量 50kcal たんぱく質 1.0g 食塩相当量 0.4g



### 材料 (4人分・正味量)

- たまねぎ.....100g
- ニンジン.....40g
- ピーマン.....20g
- えのき茸.....40g
- しめじ.....40g
- サラダ油.....大さじ1
- ① { 塩.....小さじ1/4
- こしょう.....少々
- 酒.....大さじ2

### 作り方

- ① たまねぎはスライス、にんじん、ピーマンは細切りにする。
- ② えのき茸は食べやすい長さに切る。しめじは小房にわける。
- ③ ①②をサラダ油で炒め①で調味する。

### 調理の ワンポイントアドバイス

きのこは低カロリーで食物繊維やビタミンB類などが豊富に含まれています。いつもの献立に、お好みのきのこを使ってあと一皿増やしてみませんか。

問 保健センター ☎53-3298

## 今月の題字



うえだ ひろき  
**上田 裕己さん**  
 (豊永)

カクテル作りに奮闘中。  
 手指に加えて体内もアルコール消毒して、コロナ禍を乗り越えます!

### 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



大きく  
 のびのび育つてね  
 (お父さん、お母さんより)

(住まい: 相谷)

すがはら あお  
 ⑤ **菅原 蒼和くん** 1歳  
 誕生日: 令和元年11月14日

すがはら いちか  
 ⑤ **菅原 一和ちゃん** 3歳  
 誕生日: 平成30年5月2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。

## 本で楽しくステイホーム in 図書館

町図書館で9月1日から29日までの期間、「遊べる展示」が実施されました。

この取り組みは、外出自粛によっておうち時間が増える中、本を通じて家でも充実した時間を過ごせるようにと始められた企画です。「遊べる展示」コーナーには、クイズや迷路、工作本などいろいろな遊びを紹介する本が多数並んでいました。

また、本やDVDなどを5点以上借りると「ささくじ」に挑戦することができ、仕掛け盛りだくさんの図書館でした。

## なんでんかんでん



## 彩時季