

今月の

クッキングレシピ



中華丼

〈一人分の栄養量〉

熱量 543kcal たんぱく質 20.8g 食塩相当量 1.8g



材料 (4人分・正味量)

ご飯……………800g	合わせ調味料
豚薄切りに肉100g	水……………2カップ
たまねぎ……80g	鶏がらスープの素小さじ1
にんじん……50g	砂糖……………小さじ2
白菜…………100g	酒……………大さじ2
たけのこ(水煮)60g	しょうゆ……小さじ2
長ねぎ………80g	塩……………小さじ2/3
きくらげ……4g	水溶き片栗粉
かまぼこ……40g	② 片栗粉……………大さじ2
むきえび……160g	③ 水……………大さじ6
	ごま油……………大さじ2

作り方

- ① たまねぎはくし型に切る。にんじんは短冊切りにする。たけのこは薄切りにする。
- ② 白菜は縦半分に切り、白い軸の部分は食べやすい大きさにそぎ切り、葉はざく切りにする。
- ③ 長ねぎはななめ切りにする。きくらげは水で戻し、石づきを取り、千切りにする。かまぼこは薄切りにする。
- ④ 中華鍋に大さじ1のごま油を熱し、豚肉を炒め、①を加えて炒め合わせ、②、③と②を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤ ④に③を流し入れ、全体を混ぜながらとろみをつける。最後に残り大さじ1のごま油をまわし入れて香りをつけ、ごはんにかける。

調理の ワンポイントアドバイス

具材を切って調味料も合わせておけば、炒めて味付けし、とろみをつけてご飯にかけるだけです。具沢山で野菜も摂れます。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



いわさき たつのすけ
岩崎 龍之助くん
(関下)

字をきれいに書けるように頑張ります。

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



きど ひなちゃん 6歳
⑤ 城門 姫乃ちゃん
誕生日:平成27年8月10日

きど こうくん 4歳
⑤ 城門 昊くん
誕生日:平成29年6月2日

(住まい:関町)

「元気に育ってくれて
ありがとう!これからも家族
みんな仲良くすごそうね!」
(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。

歩いて学ぶ 町のあれこれ 南関中1年生ウォークラリー

なんでんかんでん

南関中学校(永杉尚久校長)の1年生66人は9月21日、総合的な学習の時間にウォークラリーを行いました。

これは、町の自然に触れながら文化や歴史を学び、活動をとおりて仲間と協力することの大切さを学習するために行われています。生徒は各小学校4つのコースを、それぞれ4、5人ずつの班に分かれて歩き、クイズやゲームなどを楽しみました。

大津山神社でチェックを終えた生徒は「南関町に関わる歴史や文化、著名人など知らないことも多かったが、クイズをとおりて楽しく学べた」と元気に話しました。



彩時季