

今月の

# クッキングレシピ



## 切り干し大根のトマト煮

〈一人分の栄養量〉 熱量 76kcal たんぱく質 4.0g 食塩相当量 0.6g



### 材料 (4人分・正味量)

- 切り干し大根.....20g
- トマトジュース (食塩無添加) .....200ml
- ① ツナ缶 ..... 1缶
- ウスターソース ..... 大さじ1
- パセリ..... 少々

### 作り方

- ① 切り干し大根は洗ってから、水で戻し、3cm長さに切る。
- ② フライパンに、①、①(A)を入れて切り干し大根がやわらかくなるまで加熱する。
- ③ 器に盛り、パセリを散らす。

### 調理のワンポイントアドバイス

切り干し大根は旨味や栄養が凝縮されています。食物繊維も豊富です。いつもの切り干し大根の煮物と違う洋風な煮物を作ってみませんか？

問 保健センター ☎53-3298

## 今月の題字



おおもり えみ  
**大森 絵弥さん**  
(四ツ原)

夫の実家をリフォームしてよもぎ蒸しサロンを始めました。南関生活満喫中♪

### 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



たけざき ゆずき  
**竹崎 柚葵ちゃん**  
2歳  
誕生日：令和元年8月15日  
住まい：関町

いつもニコニコ笑顔の柚葵ちゃんできてね♡  
(パパ、ママより)



こが おんり  
**古関 音季くん**  
5歳  
誕生日：平成28年1月10日  
住まい：関東

来年から小学生なので元気に頑張ってるね!  
(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。

## 科学実験サイエンスショー

## なんでんかんでん

なんかんファミリー・サポート・センターと南関町立図書館の共催で10月31日、親子参加イベント「科学実験サイエンスショー」が開催され、小学生を中心に98人が参加しました。

九州サイエンスラボ代表の石橋一樹先生が講師となり、科学実験ショー『巨大空気砲』や『永久に飛び続ける紙飛行機』、『回転する巨大風船』などを披露し、子どもたちに科学の不思議を伝えました。

参加した児童は「象の歯磨き粉の実験は、火山が噴火したみたいでびっくりした」と笑顔で話しました。



## 彩時季