

今月の

クッキングレシピ



鮭チーズご飯

〈一人分の栄養量〉 熱量 298kcal たんぱく質 11.7g 食塩相当量 0.6g



材料 (4人分・正味量)

ごはん..... 600g
プロセスチーズ..... 40g
生鮭..... 100g
塩..... 小さじ1/6
酒..... 大さじ1/2
青じそ..... 4枚

作り方

- ① 生鮭に塩と酒をまぶし10分おく。
- ② チーズは小さく角切りにし、青じそはせん切りにする。
- ③ ①をフライパンで蒸し焼きにする。焼きあがったら、骨と皮を取り除き、粗くほぐす。
- ④ ごはんに③とチーズを加えて軽く混ぜ、器に盛りつけ、青じそをのせる。

調理の ワンポイントアドバイス

生鮭がない時に、塩鮭や鮭フレーク、缶詰で代用する場合は、塩分の摂りすぎに気をつけます。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



なかしま そら
中島 颯良さん
(久重)

鍼治療などの勉強をしています
コロナに負けず頑張りましょう!

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 ャ ッ プ



やすなが ゆい
安永 唯人くん
4歳
誕生日：平成29年7月16日(住まい：肥猪)

お兄ちゃんたちと仲良く
育ってね
(お父さん・お母さんより)



きたじま ませき
北嶋 真七くん
6か月
誕生日：令和3年7月16日(住まい：小原)

たくさん食べて・遊んで・
たくさん成長してね
(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。

庁舎を彩る花きの展示

現在、町では新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用して、町内産の花きを展示しています。庁舎内、公民館にはバラを使ったフラワーアレンジメントを、花壇にはパンジーなどの冬の花を植えています。

展示は3月末まで行う予定ですので、来庁された際はぜひご覧ください。



なんでんかんでん

彩時季