

今月の

クッキングレシピ



小松菜の中華風炒め煮

〈一人分の栄養量〉 熱量 42kcal たんぱく質 2.8g 食塩相当量 0.9g



材料 (4人分・正味量)

- 小松菜..... 300g
- 炒りごま..... 大さじ1
- 小ねぎ(みじん切り)..... 2g
- 桜えび..... 6g
- A {
 - しょうゆ..... 大さじ1
 - ごま油..... 小さじ1
 - ラー油..... 少々
 - 塩..... 小さじ1/6

作り方

- ① 小松菜は茹で、水切りした後3センチ長さに切る。
- ② 桜えびは空炒りし、みじん切りにする。
- ③ ボウルにAと小ねぎのみじん切り、炒りごまを混ぜ合わせ、①と②を和える。

調理の ワンポイントアドバイス

ビタミン、ミネラルが豊富な小松菜を使った献立です。油で炒めることでβカロテンを吸収しやすくします。辛いのが苦手な人はラー油を控えます。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



とりす まさと
鳥巢 聖人さん
(関外目)

社会人1年目を経験していろいろ大変でしたが、これからも一生懸命頑張っていきます!

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



すぎもと れんや
杉本 蓮也くん
6歳
誕生日：平成27年5月8日(住まい：相谷)

兄弟みんなで仲良く、優しいお兄ちゃんできてね。たくさん食べて、毎日元気で大きくなってね。(パパ・ママより)



ながまつ えれん
永松 詠蓮くん
1歳
誕生日：令和3年2月26日(住まい：肥猪)

これからも元気いっぱいニコニコのえれんできてね!! (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。

手作り味噌の味楽しんで

なんでんかんでん

JAたまな女性部南関郷支部から、町内の小・中学校に玉名産の大豆と小麦、国産材料を使用した手作り味噌11キログラムが寄贈されました。この取組みは、食育の一環並びに地産地消の推進を目指し、JAたまな管内全域で行われています。

寄贈された手作り味噌は、給食センターで調理された後、各学校の給食で子どもたちに届けられます。



彩時季