

今月の

クッキングレシピ



えびのしそ巻き天ぷら

〈一人分の栄養量〉 熱量 227kcal たんぱく質 14.3g 食塩相当量 0.3g



材料 (4人分・正味量)

えび.....12尾
こしょう.....少量
青じそ.....12枚
小麦粉.....1カップ(100g)
水.....1/2カップ
牛乳.....1/2カップ
サラダ油.....適量
レモン.....適宜

作り方

- ①えびは背ワタを取り、尾を残して殻をむく。えびの表面の水をふき取り、こしょうをふって青じそを巻く。
- ②①に小麦粉(分量外)を薄くまぶす。
- ③ボウルに氷水を入れ、小麦粉、冷水、冷えた牛乳の順に加えて箸でダマが残るくらいに混ぜて衣を作る。②を衣にくぐらせ、170度に熱した油で揚げる。
- ④レモンをお好みで切って、③に添える。

調理の ワンポイント アドバイス

「乳和食」は食生活改善推進員の事業で実施された献立の一つで、衣に塩ではなく牛乳を使うことによって減塩につながります。
また、衣に粘りが出ないよう、水と牛乳は冷やし、混ぜすぎないことがポイントです。
※広報20ページの健康情報では、高血圧について紹介しています。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



ま ゆ み とき や
真弓 時矢さん
(関外目)

今年から大学生になったので
将来の夢に向け、日々精進します。

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 ャ ャ ャ



ひんこうじ あかね
北小路 茜ちゃん
誕生日：令和元年10月15日(住まい：宮尾)
2歳

いつまでも明るく、元気で、笑顔いっぱいのおーちゃんていてね♡
(パパ、ママより)



いけだ はる
池田 遥くん
誕生日：令和3年12月30日(住まい：宮尾)
4か月

毎日たくさんの幸せをありがとう。これからも楽しいことがたくさん！すくすく育ってね。
(パパ、ママより)

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。

施設をお花と笑顔でいっぱいに 三小花苗植え活動

なんでんかんでん

3月10日、第二小学校(隈部孝二校長)の「緑の少年団」10人は、さき診療所(上長田)へお花やお手紙、首かけメダルをプレゼントしました。
この活動は、子どもたちの地域貢献活動を応援しようと、社会福祉協議会と民生委員児童委員協議会が協力して実施しています。今年は施設利用者との直接の交流は控え、代表者へ手作りのお手紙やメダルが贈られました。また、施設の花壇は児童が一生懸命植えたお花で色鮮やかに彩られました。

江口羽音さん(上長田)は「みんなと花を植えられてよかった。これからも元気で過ごしてほしいです」と笑顔で話しました。



彩時季

さいじき