

今月の

# クッキングレシピ



## 夏野菜の白和え

(一人分の栄養量) 熱量 57kcal たんぱく質 3.0g 食塩相当量 0.2g



### 材料 (4人分・正味量)

- 絞り豆腐..... 100g
- こんにやく..... 80g
- オクラ..... 80g
- にんじん..... 60g
- ひじき..... 4g
- 砂糖..... 小さじ4
- 味噌..... 16g
- すりごま..... 4g

### 作り方

- ① 絞り豆腐をペーパーで包み、水気を切る。
- ② ひじきは戻して、ゆでてザルにあげておく。
- ③ オクラはゆでて、一口大の斜め切りにする。
- ④ こんにやく、にんじんは細切りにし、ゆでておく。
- ⑤ 砂糖、味噌、水切りした豆腐、すりごまを器で混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に②③④を混ぜ合わせる。

### 調理の ワンポイントアドバイス

管理栄養士実習生が考えた献立です。  
彩りよく、塩分を控えた献立です。

問 保健センター ☎53-3298

## 今月の題字



ながまつ  
**永松 ななさん**  
(小原)

役場職員として南関のいいところをアピールでき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



権藤 **杜和くん**  
0歳  
誕生日:令和4年2月4日(住まい:上長田)

これからも笑顔いっぱい、元気にすくすく育てね  
(パパ・ママより)



前田 **耀叶くん**  
4歳  
誕生日:平成30年5月1日(住まい:相倉)

これからも元気で笑顔いっぱい  
のりひとで居てね♡  
(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。

## 新規就農者を支援

町の肥育牛農家で構成している肉牛部会会長の猿渡真一さん(上長田)と役員の前原吉勝さん(関東)は7月5日、町長を訪問し町の新規就農者のために牛ふん堆肥150袋を寄贈しました。

猿渡さんは「これからの農業を担う人たちに役立ててもらい、町で良い堆肥が作られていることを知ってもらいたい」と話し、佐藤町長は「毎年寄付いただき大変ありがたい。町の堆肥が新規就農者の大きな助けになる」とお礼を述べました。



## 彩時季

## なんでんかんでん