

今月の

クッキングレシピ



カルシウムたっぷりお好み焼き

〈一人分の栄養量〉 熱量 479kcal たんぱく質 24.7g 食塩相当量 3.0g



材料 (4人分・正味量)

牛乳.....	200ml	豚バラ薄切り肉.....	80g
お好み焼き粉.....	200g	ピザ用チーズ.....	60g
卵.....	1個	お好みソース.....	適宜
キャベツ.....	300g	マヨネーズ.....	適宜
ニラ.....	100g	かつお節.....	適宜
冷凍シーフードミックス	160g	油.....	適宜

作り方

- ① キャベツは太めのせん切り、ニラは3cmの長さに切る。シーフードミックスは解凍しておく。
- ② お好み焼き粉に、卵、牛乳を加えて溶いておく。
- ③ ②に①とピザ用チーズを加えて混ぜる。フライパンに油を薄くひき、生地を丸く広げ、一番上に豚肉を広げてしばらく焼く。焼き色がついたら裏返し、中まで焼き上げる。
- ④ 皿に盛り付け、お好みでソース、マヨネーズで飾る。

調理の ワンポイントアドバイス

食生活改善推進員協議会の牛乳消費拡大事業で作った献立です。
お好み焼き粉を使うと塩分が多くなりますので、小麦粉に変える、長芋をすりおろして作るなど工夫することで減塩につながります。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



まつ お たいせい
松尾 泰成さん
(豊永)

漢字の読み書きが好きで、
テレビや新聞で気になる文字
をノートに書いてます。

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



やの しゅり
矢野 珠莉ちゃん
5歳

兄弟仲良く育ってね！
(お父さん・お母さんより)



うえはら らんちゃん
上原 らんちゃん
3歳

いつも元気ならんちゃん、
これからも笑顔いっぱい
ですくすく育ってね！
(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。

秋の全国交通安全運動

交通事故防止を徹底するために秋の交通安全運動を実施します。

○期間 9月21日(水)から30日(金)までの10日間

※ 30日は、「交通死亡事故ゼロを目指す日」です。

○運動の重点

- 1 子供と高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- 2 夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上
- 3 自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底

問 ▽熊本市交通安全推進連盟(県庁くらしの安全推進課内) TEL096-333-2293

▽総務課 消防交通係 TEL57-8500

なんでんかんでん



さいじき
彩時季