

今月の

# クッキングレシピ



## ピザ風蒸しパン

〈一人分の栄養量〉 熱量 203kcal たんぱく質 5.2g 食塩相当量 0.7g



### 材料 (4人分・正味量)

- ミックス粉 ..... 30g
- 野菜ジュース ..... 30cc
- ウインナー(1本) ..... 20g
- 玉ねぎ ..... 10g
- グリーンピース ..... 5g
- オリーブ油 ..... 小さじ1/2

### 作り方

- ① ミックス粉、野菜ジュース、オリーブ油をポリ袋に入れよくなじませる。
- ② ウインナーは輪切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ①に②とグリーンピースを入れさらに混ぜ合わせる。
- ④ ポリ袋をクルクルひねりながら空気を抜き上部を結ぶ。
- ⑤ 沸騰したお湯で約20分加熱する。

### 調理の ワンポイントアドバイス

食生活改善推進員研修会や男性クッキング教室では、熊本地震を経験してから毎年災害時の備えに役立つ講話やバッククッキングを開催しています。バッククッキング(家庭版真空調理)は食材を「高密度ポリエチレン」の表示のあるマチのないポリ袋(半透明のシャカシャカしている袋)に入れて電気ポットや鍋に湯を沸かし加熱する方法です。

問 保健センター ☎53-3298

## 今月の題字



たかき みつこ  
高木 光子さん  
(上長田)

小学校以来の毛筆! 緊張しちゃいました。こんなモ〜ンかな?

### 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



さかだ りおちゃん 4歳 ㊦  
坂田 莉音ちゃん

誕生日:平成30年2月10日

さかだ れあちゃん 0歳 ㊦  
坂田 玲愛ちゃん

誕生日:令和4年8月7日

(住まい:関町)

沢山の人から愛されて元気に  
すくすく育てね。(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。

## 第1回 男女共同参画懇話会

## なんでんかんでん

8月22日、第1回 男女共同参画懇話会(日高香奈恵会長)が開催されました。

「男性だから…」 「女性だから…」 と過去の経験や見聞きしたこと、自分のモノの見方だけで決めつけていないか? など、「固定的な性別役割分担意識・無意識の思い込み」への気づきがとても大切です。家庭や職場・学校で、お互いを認め合い、多様性を尊重することで自分も相手も大事にすることができるのではないのでしょうか。



▲会議の様子

## 彩時季

やろじき