

今月の

クッキングレシピ



小松菜と牛ひき肉のナムル丼

〈一人分の栄養量〉 熱量 403kcal たんぱく質 11.6g 塩分 1.4g



材料 (4人分・正味量)

ごはん	600g
小松菜	240g
玉ねぎ	60g
牛ひき肉	100g
ごま油	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
白ごま	大さじ2

作り方

- ① 小松菜はサッと茹でて1cmくらいの長さに切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② みじん切りにした玉ねぎとひき肉をごま油で炒める。調味料を加え混ぜて、味つけをする。火を止め、すったごまと小松菜を和える。
- ③ ごはんに②を盛りつける。

調理の ワンポイントアドバイス

ごま油の風味がよく、炒めて和えるだけの簡単レシピです。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



たちやま ゆい か
立山 結夏さん
(上長田)

テニスを6年生までがんばりたいです。

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



中村 玲斗くん 2歳 (右)
誕生日：令和2年9月1日

中村 菜乃ちゃん 3歳 (左)
誕生日：令和元年7月2日
(住まい：相合)

元気がいい2人のおかげで賑やかな毎日です♪
これからも仲良くすくすく育ててね!!♡ (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。

地元産手作り味噌の味楽しんで

なんでんかんでん

2月6日、JAたまな女性部南関郷支部から町内の小・中学校へ、地元食材を使用して手作りされた味噌13キログラムが寄贈されました。

食育の一環や地産地消の推進を目指し、毎年JAたまな管内で行われています。

寄贈された手作り味噌は、給食センターで調理された後、給食でみそ汁などとして子どもたちに届けられます。



▲寄贈された手作り味噌13kg(中央)

彩時季

やしろじき