

今月の

クッキングレシピ



洋風茶碗蒸し

〈1人分の栄養量〉 熱量 94kcal たんぱく質 9.9g 塩分 0.7g



材料 (4人分・正味量)

- 卵.....4個
- 水.....600ml
- ① { チキンコンソメ顆粒.....5g
- こしょう.....少々
- むきえび.....60g
- ブロッコリー.....40g
- しめじ.....30g
- たまねぎ.....30g

作り方

- ① 卵を溶きほぐし、混ぜ合わせた①を加えて混ぜ、ザルでこす。
- ② むきえびは大きいものは半分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。しめじは石づきを除いて、たまねぎは薄切りにする。
- ③ 耐熱容器に4等分した②をそれぞれ入れて①を注ぐ。
- ④ 沸騰した蒸し器に③を入れて、強火で2分加熱し、弱火にして10分加熱する。

調理のワンポイントアドバイス

(日本食生活協会のレシピより)
だし汁をチキンコンソメにして洋風の茶碗蒸しを作りました。
野菜のうまみも減塩につながりました。
ブルンとした仕上がりになるよう加熱しすぎないように気をつけてください。

健康推進課 保健予防係 (保健センター) ☎53-3298

今月の題字



にたはら ひかり
仁田原 光さん

「テニスとお習字をがんばります。」

募集

「なんかん」の文字を和半紙に書き、写真とコメントを添えて、役場総務課へお持ちください (郵送も可)。皆さんの力作をお待ちしています。

すまいるキッズ



ひんこうじ あかね
牝小路 茜ちゃん 6歳 ㊦

誕生日: 令和元年10月1日

ひんこうじ しずく
牝小路 雫ちゃん 2歳 ㊦

誕生日: 令和5年5月18日

いつでも明るい姉妹
お姉ちゃんは4月から小学生
がんばってね

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。右のコードからお申し込みください。



◀申込フォーム

創造性豊かな作品集まる

家庭で読み聞かせ会 創作童話コンクール

「家庭で読み聞かせ会」(永松泰子代表)は3月10日(火)、創作童話コンクールの受賞式が南関御茶屋跡で行われました。

コンクールは、子どもたちの想像力や表現力を培うことを目的に、南関町住民提案型事業を活用して開催。今回が4回目で、子どもの部・一般の部に寄せられた全8作品から入賞者に表彰状が授与されました。

子どもの部優秀賞の浦野花梨さんは「がんばってよかった」と笑顔で語りました。

- | | | |
|-------|---------------|--------------|
| 一般の部 | グランプリ: 一丸 修さん | 特別賞: 大里 耕守さん |
| 子どもの部 | 優秀賞: 浦野 花梨さん | 特別賞: 浦野 蒼空さん |



▲左から、大里さん、一丸さん、浦野蒼空さん、浦野花梨さん

彩時季

やまごころ