

今月の

クッキングレシピ



トマトの肉巻き

〈1人分の栄養量〉 熱量 264kcal たんぱく質 14.9g 食塩相当量 2.2g

材料 (4人分・正味量)

- トマト.....4個
- チーズ.....80g
- 豚肉(うす切り).....200g
- 片栗粉.....適量
- サニーレタス.....32g
- ソース
- ・しょうゆ.....小さじ2
- ・砂糖.....小さじ2
- ・ウスターソース.....大さじ3 (トマト中身)

作り方

- ① トマトのへたを取り、トマトの中身をくり抜く。
- ② くり抜いたトマトの中にチーズを入れる。
- ③ 豚肉でトマトを包んで、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに油をひき、③を中～強火で4分30秒程焼いた後、2分30秒蒸し焼きにする。
- ⑤ 別のフライパンにしょうゆ・砂糖・ウスターソース・くり抜いたトマトの中身を入れ、火にかける。
- ⑥ 器にサニーレタスと④を盛り付け⑤をかける。



調理のワンポイントアドバイス

らくのうマザーズのレシピを参考に作りました。
チーズが飛び出ないように豚肉でしっかり包みます。
肉の継ぎ目から焼くと、肉がバラバラになりにくいです。

健康推進課 保健予防係(保健センター) ☎53-3298

今月の題字



うえだ かなな
上田 栞奈さん

「書道とピアノとスイミングが上手になりたいです。」

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

スマホで簡単に 応募できます。

コードを読み込むだけで応募できるようになりました。
皆さんのかわいいキッズをお待ちしております。

コードを読み込んで
応募してみよう!



ゆきたけ なつき
行武 菜月ちゃん 0歳

誕生日: 令和7年8月27日

ねえねのことがだーいすき!
すくすく元気に育ってね。

体育大会に向け地域を挙げてのグラウンドづくり

南関中学校除草作業

5月10日、南関中学校で除草作業が行われました。体育大会を翌週に控え、PTAに加え、「大人もがんばる隊」など地域の方21名のご協力をいただき活動しました。

最近では、高校生の参加も多数見られ、南関中の新しい伝統になりつつあります。

体育大会当日は、除草作業で整ったグラウンドに、笑顔と熱気があふれる一日となりました。



▲除草作業の様子



彩時季

やまごころ