

今月の

クッキングレシピ



ミルクポテトサラダ

(一人分の栄養量) 熱量 168kcal たんぱく質 5.3g 食塩相当量 0.7g



材料 (4人分・正味量)

- じゃが芋.....400g
- にんじん.....40g
- きゅうり.....60g
- 牛乳.....400ml
- すし酢.....大さじ2

作り方

- ① じゃが芋は皮をむいて8等分に切り、水につけておく。にんじんはちょう切り、きゅうりは輪切りにしてキッチンペーパーで包み冷蔵庫で保存する。
- ② 鍋(フライパン)にじゃが芋、にんじん、牛乳を入れクッキングシートで落とし蓋をし、中火で15分くらい煮る。
- ③ 落とし蓋を取り、火力を強めて底を混ぜながら水分をとばし、火を止め熱いうちに、すし酢を加えて和える。
- ④ ③が冷めたら、きゅうりの水気を取り混ぜ合わせる。

調理の ワンポイントアドバイス

食生活改善推進員の事業「乳和食」の献立の一つで、マヨネーズを使わずに作るポテトサラダです。
乳和食は、牛乳を使うことで減塩につながる献立です。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



さけみ
酒見 しおりさん
(関町)

サッカーを頑張ります!

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



まつばら **じゅり ちゃん** 5歳 (左)
誕生日:平成29年7月21日

まつばら **うんな ちゃん** 3歳 (右)
誕生日:令和元年8月24日
(住まい:高久野)

一緒に幼稚園に通うのを楽しみにしていた仲よし姉妹!これからも素敵な笑顔をよろしくね♪
(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。

消防団 辞令交付式

なんでんかんでん

4月16日、令和5年度南関町消防団辞令交付式を町役場で開催し、新幹部2人、部長17人、新入団員16人に辞令を交付しました。

新入団員を代表して、第三分団十三部の福山竜司さん(肥猪)が「火災などの災害から生命・財産を守り、一人ひとりが自己の責務を認識し、消防業務全般について、その使命達成に努めることを誓います」と宣誓しました。

その後、新入団員は南関分署署員から規律訓練や放水訓練などの指導を受け、消防団員としての気持ちを新たにしました。



▲辞令交付式の様子

彩時季

やしろじき