

今月の

クッキングレシピ



豆腐のバンバンジー風

〈一人分の栄養量〉 熱量 69kcal たんぱく質 3.6g 食塩相当量 0.7g



材料 (4人分・正味量)

絹ごし豆腐	200g
生姜	少々
砂糖	小さじ1
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
すりごま	大さじ1
ごま油	小さじ1
ラー油	少々
きゅうり	80g
トマト	120g

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み水気をきっておく。きゅうりはせん切りに、トマトは半月の薄切りに切る。
- ② しょうがはみじん切りにする。
- ③ 水気をきった豆腐は2cmくらいのさいの目に切る。
- ④ ③を混ぜ合わせタレをつくる。きゅうり、トマトは器に盛り、その上に豆腐を盛り付けタレをかける。

調理の ワンポイントアドバイス

梅雨が明けてからの夏バテ気味のときにおすすめの献立です。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



ならはらせい か
奈良原 惺花さん
(小原)

六年生になりました。最高学年なので、字をていねいに書きたいです。

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



津留 玄太郎くん
5歳
誕生日：平成29年9月19日(往まい関町)

お子さんの笑顔 大募集!!

「すまいるキッズ」に登場してくれるお子さんの写真を募集しています。あなたのかわいいキッズを「広報なんかん」デビューさせてみませんか？

- 対象 町内にお住まいで小学校就学前のお子さん
- 申込方法 写真、名前、生年月日、住所、一言コメント(50文字以内)、電話番号(連絡用)を記入し、総務課広報担当まで持参または、下記の二次元バーコードから申し込み
- 注意事項 先着順での掲載となります

いっぱい食べて大きくなってね!!
(とうちゃん、かあちゃんより)



◀ 申込用二次元バーコード

問 総務課 総務係 ☎57-8500

交通安全を呼び掛ける

「春の全国交通安全運動」が5月11日～20日の期間に行われ、町は5月18日に特産品センター南関いきいき村で交通安全キャンペーンを実施しました。

春の全国交通安全運動は、歩行者や自転車、車の安全意識向上を目的としており、町交通安全協会や町交通安全母の会などが中心となって事故防止を呼び掛けています。

この日は、南関ひまわり幼稚園の園児やなんかんトッパ丸、熊本県警察シンボルマスコットのゆっぴーも参加し、交通安全啓発チラシやグッズ等を配りました。



▲交通安全を呼び掛ける園児

なんでんかんでん

彩時季