

今月の

# クッキングレシピ



## きゅうりの梅肉和え

〈一人分の栄養量〉 熱量 25kcal たんぱく質 1.2g 食塩相当量 0.5g



### 材料 (4人分・正味量)

きゅうり ..... 300g  
たまねぎ ..... 100g  
梅干し(大) ..... 1個  
砂糖 ..... 5g  
酢 ..... 15cc  
しょうゆ ..... 5cc

### 作り方

- ① きゅうりは輪切りにし、砂糖をまぶしておく。たまねぎはスライスに切る。
- ② 梅干しは種をとり、みじん切りにし、しょうゆと酢を合わせておく。
- ③ ①のきゅうりの水気を絞り、②と合わせる。

### 調理の ワンポイントアドバイス

きゅうりの塩もみではなく、砂糖もみで減塩します。

健康推進課 保健予防係 ☎53-3298

## 今月の題字



はまぐち かほ  
濱口 華穂さん

テニスを6年生になるまで  
頑張ります。

### 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(郵送可)。皆さんの力作をお待ちしています。

## すまいるキッズ



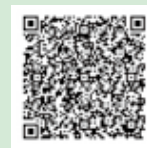
さいだ ゆま  
齋田 結麻ちゃん 1歳  
誕生日: 令和4年6月23日

大好きなご飯食べて大きくなって  
ね! (父ちゃん、母ちゃんより)

### 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!



## 花壇を彩って施設に癒しを

ボランティア活動等を行う町内の団体「仏教婦人会」が、特別養護老人ホーム延寿荘の正面花壇で花の植栽を行いました。月に一度同園での植栽活動やコロナ禍前は入居者との交流を行うなど、熱心に慈善活動へ取り組んでいます。この日は5人のメンバーで植栽に取り組み、綺麗なお花で丁寧に花壇を彩りました。



▲鮮やかに彩られた花壇と仏教婦人会の皆さん

## なんでんかんでん

彩時季  
さいじき