

今月の

# クッキングレシピ



## かぼちゃとベーコンのパスタ

(一人分の栄養量) 熱量 616kcal たんぱく質 22.4g 食塩相当量 1.0g



### 材料 (4人分・正味量)

- スパゲッティ ..... 400g
- かぼちゃ ..... 240g
- たまねぎ ..... 160g
- ベーコン ..... 60g
- オリーブオイル ..... 大さじ2
- ① (水 ..... 800cc
- ① (牛乳 ..... 400cc
- みそ ..... 小さじ4
- 粉チーズ ..... 20g

### 作り方

- ① かぼちゃは8mm厚さの一口大に切る。
- ② たまねぎはスライス、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルをひき②を炒める。
- ④ ③に①と①を加えて煮立ったら、スパゲッティを半分に折って入れ、ときどき混ぜながら煮る。
- ⑤ スパゲッティの表記の通りにゆで、全体に火が通ったら味噌を溶き入れて味をととのえる。
- ⑥ 皿に盛りつけ、粉チーズをふりかける。

### 調理の ワンポイントアドバイス

スパゲッティは別で茹でないので、鍋(フライパン)ひとつでできます。食塩相当量1.0gでもおいしく食べられるか試してみませんか？

健康推進課 保健予防係 ☎53-3298

### 令和3年度 フォトコンテスト #入賞作品



タイトル

『南関町をねり歩く  
大蛇(ガオー)』

8月5日(土)に開催! 勇壮で迫力のある大蛇をぜひお楽しみください。

## すまいるキッズ



平川 琉澄くん  
5歳  
誕生日: 平成30年4月23日

これからもお兄ちゃん達と仲良くね!(お父さん、お母さんより)



牛島 璃拓くん  
1歳  
誕生日: 令和4年1月13日

大好きなりっちゃんスクスク成長してね (ママ、パパより)

### 募集

町内にお住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

## 御茶屋跡の七夕まつり

7月6日~17日の期間、南関御茶屋跡で「七夕まつり」を開催しました。平成17年から毎年実施される当イベントでは、町内の園児や高齢者施設の入居者が飾りつけた七夕飾りが館内いっぱい展示。来館した人は短冊に書かれた願いやきれいな装飾を見て七夕を楽しみました。



▲御茶屋跡をきれいに彩る七夕飾り

彩時季

やまごじき