

今月の

# クッキングレシピ



## スコップコロケ

(一人分の栄養量) 熱量 247kcal たんぱく質 10.2g 食塩相当量 0.8g



### 材料 (4人分・正味量)

- じゃがいも ..... 400g
- 玉ねぎ ..... 200g
- 合いびき肉 ..... 150g
- 冷凍コーン ..... 100g
- サラダ油 ..... 大さじ1
- 塩 ..... 小さじ1/2
- こしょう ..... 少々
- バター ..... 10g
- パン粉 ..... 20g
- パセリ(乾燥) ..... 適量

### 作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて4~6等分にし茹でる。茹でたらザルに上げて水気を切り、熱いうちにつぶす。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、中火にかける。玉ねぎを入れ、透き通ったらひき肉・冷凍コーンを入れ、肉の色が変わるまで炒める。
- ④ ③に①と塩、こしょうをよく混ぜ器に敷き詰める。
- ⑤ フライパンにバターを入れ、弱火にかける。溶けたらパン粉を入れバターをまぶし、きつね色になったら火を止める。
- ⑥ ④の上に⑤のをせ、パセリをふる。

### 調理の ワンポイントアドバイス

丸めない、揚げないコロケです。  
取り分けることができるので、人数が多いときにもおすすめです。  
最後にトースターで焼くとさらに香ばしくできあがります。

健康推進課 保健予防係 ☎53-3298

この広報誌は再生紙を使用しています。

編集・発行 南関町役場 総務課

TEL 0968-57-8500 FAX 53-2351

印刷 株式会社

## 今月の題字



ふしき ゆきな  
布志木 友紀奈さん  
(年中)

字がじょうずになるように  
習字を頑張ります。

### 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(郵送も可)。皆さんの力作をお待ちしています。

## すまいるキッズ



よしだ だいご 大護くん 4歳 (右)  
誕生日: 令和元年8月13日

いち た 喜多くん 0歳 (中)  
誕生日: 令和5年1月5日

み と 望都ちゃん 5歳 (左)  
誕生日: 平成30年1月1日

いつまでも仲よし姉弟でいてね。  
大好きだよ。(お父さん、お母さんより)

### 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

## 関所まつりボランティア運営会議

7月27日(木)と8月24日(木)、「関所まつりボランティア運営会議」が開催されました。まつりを自分たちの手で盛り上げたいとの思いでボランティアを希望した小中学生が集まりました。中学生は、大名行列や総合案内、ステージ運営補助などの手伝い、小学生はキッズランドの看板づくりや当日の運営手伝いなど、できることを考え意見を出し合いました。小学生は班ごとに当日の看板を作成し、みんなで協力してカラフルな看板が出来上がりました。中学生は当日の役割分担などを話し合いました。時折笑い声も聞こえ、楽しい運営会議となりました。



▲自分たちのアイディアを出し合いながら看板の作成に取り組む子どもたち

## なんでんかんでん

### 彩時季