

今月の

クッキングレシピ



米粉の子チミ

〈一人分の栄養量〉熱量 215kcal たんぱく質 6.9g 食塩相当量 0.7g



材料 (4人分・正味量)

- にんじん..... 80g
- もやし..... 100g
- にら..... 100g
- 干しえび..... 10g
- 卵..... 1個
- 水..... 180ml
- 米粉..... 180g
- ごま油..... 小さじ1
- ぼん酢しょうゆ..... 大さじ2

作り方

- ① にんじんは良く洗って、皮ごとせん切りにする。もやしは洗って水気を切っておく。にはら4cmの長さに切る。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、水を入れて混ぜる。米粉を入れてさらに混ぜる。
- ③ ②に野菜、干しえびを入れ、さっくり混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を入れ、中火にかける。③の生地を流し入れる。ふたをし、中火で5分焼く。裏返し、上からフライ返しでぎゅっとおさえながら5分焼く。
- ⑤ 皿に盛り、ぼん酢しょうゆを添える。

調理の ワンポイントアドバイス

米粉を使うことで外はカリっと中はモチっとした食感です。お好みの具材で作れます。

健康推進課 保健予防係 ☎53-3298

この広報紙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 ここみ
布志木 心美さん

(年長)

鉄棒を頑張ります。

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



荒牧 知宏くん
あらかま ちひろ
誕生日：平成29年9月11日
6歳

来年から1年生!毎日元気に過ごしてね! (お父さん、お母さんより)



江崎 王祐くん
えさき おうすけ
誕生日：平成30年6月16日
5歳

いつも家族を笑顔にしてくれてありがとう。おーちゃん大好き! (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

金型協議会がトラックを寄贈

南関町金型金属加工企業連絡協議会(まつばらともひろ 松原智浩会長)は9月27日、南関第一小学校(からつともひこ 唐津智彦校長)へ軽トラックを寄贈しました。同協議会では、子どもたちへの支援を通して地域に貢献できればと今回の寄贈を企画。唐津校長は「寄贈いただき大変感謝しています。安全に気を付けながら、グラウンド整備や美化作業など子どもたちのためにしっかり活用させていただきます」とお礼を述べました。



▲南関第一小学校に寄贈された軽トラック

なんでんかんでん

彩時季