

今月の

クッキングレシピ



青菜とちくわの辛し和え

〈一人分の栄養量〉熱量 41kcal たんぱく質 3.2g 食塩相当量 0.9g



材料 (4人分・正味量)

- 小松菜…………… 240g
- にんじん…………… 40g
- ちくわ…………… 細2本
- だし汁…………… 大さじ4
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 練りからし…………… 小さじ2

作り方

- ① ちくわは斜め薄切りにする。にんじんは4cm長さの細切りにする。
- ② 小松菜はよく洗い、塩少々(分量外)を加えた湯で約1分30秒茹でて冷水にとり冷ます。しっかり水気をしぼり、4cm長さに切る。にんじんも約1分茹でてざるにあげて水気を切る。
- ③ ①を混ぜ合わせ、②とちくわを加えて和え、器に盛る。

調理のワンポイントアドバイス

ちくわにも塩分があるので気をつけて使います。

健康推進課 保健予防係 ☎53-3298

今月の題字



つる なみ
鶴 那海さん

(高校3年生)

進路に向けて勉強頑張ります。

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



夢に向かって頑張っ
てね
(パパ、ママと)

酒見しおりちゃん
誕生日：平成29年7月16日

6歳

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

紅葉祭

11月25日、南関御茶屋跡で南関宿場町伝楽人主催の「紅葉祭」が開催されました。「糸竹の会」が和楽器で演奏する童謡唱歌を聴きながら来場者は、抹茶と御茶屋跡の紅葉を楽しみました。



園児が働く人へ感謝を伝える

11月22日、文化幼児園の年長児が「勤労感謝の日」を前に役場を訪れ、お花とメッセージカードをプレゼントしました。園児は「いつもお仕事ありがとうございます」と坂田総務課長へ元気に感謝の気持ちを伝えました。



彩時季