

今月の

クッキングレシピ



トマトサラダ

〈1人分の栄養量〉熱量 69kcal たんぱく質 2.3g 塩分 1.0g



材料 (4人分・正味量)

トマト……………400g
サラダ菜……………40g
玉ねぎ……………40g
青じそ……………4枚

①
砂糖……………小さじ1
いりごま……………大さじ2
穀物酢……………大さじ2
ごま油……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ1・1/2
こしょう……………少々

作り方

- ① トマトはくし型に切る。
- ② 玉ねぎはみじん切り、青じそは千切りにする。
- ③ ①を合わせて、②を加える。
- ④ 器に①とサラダ菜を盛り付け、③のドレッシングをかける。

調理のワンポイントアドバイス

ドレッシングを先に作って、なじませておき、食べる直前にかけるとさらにおいしくできあがります。
お好みで、穀物酢をレモンなどの果汁や、ごま油をオリーブオイルにしてもよいです。

健康推進課 保健予防係 ☎53-3298

今月の題字



しまさき けい
島崎 慧さん

なわとびとピアノが大好きです。なわとびの「はやぶさ」を上手になりたいです。

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



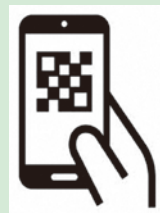
ながまつ こうのすけ
永松 幸之助さん 6歳
誕生日:平成31年4月19日

兄ちゃんたちと元気いっぱい
大きくなってね! ママより

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!



創造性あふれる作品集まる

家庭で読み聞かせ会 創作童話コンクール

「家庭で読み聞かせ会」(永松泰子代表)は3月18日(火)、創作童話コンクールの受賞式を南関御茶屋跡で開き、部門ごとに選ばれたグランプリ・優秀賞受賞者を表彰しました。コンクールは、子どもたちの想像力や表現力を培うことを目的に、南関町住民提案型事業を活用して開催。今回が3回目、子どもの部・一般の部に寄せられた全23作品から賞が選ばれ、南関第一小学校の平川葵さん(ひらかわあおい)が子どもの部グランプリに、浦野花梨さん(うらのかりん)が優秀賞に輝きました。



▲受賞式の様子

彩時季

さいじき