

今月の

クッキングレシピ



千草焼き

〈1人分の栄養量〉 熱量 138kcal たんぱく質 8.2g 塩分 0.9g

材料 (4人分・正味量)

作り方

卵……………4個
絞り豆腐……………80g
玉ねぎ……………80g
人参……………40g
三つ葉……………12g
① { うすくちしょうゆ …… 大さじ1
② { 砂糖……………大さじ1
③ { 酒……………小さじ1
サラダ油……………大さじ1

- ① 人参は千切り、玉ねぎは薄くスライス、三つ葉は2cmくらいに切る。
- ② 絞り豆腐は小さくほぐしておく。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、人参、玉ねぎの順に炒める。②を入れさらに炒める。
- ④ ボウルに卵、調味料を混ぜ合わせ、全量の2/3を③のフライパンに加えてかき混ぜ、半熟状態になったら残りの卵液と三つ葉を入れ、フタをして火を通す。

調理のワンポイントアドバイス

中に入れる具は、あらかじめ炒めてあるので、卵に火が通ればできあがりです。



健康推進課 保健予防係 ☎53-3298

今月の題字



やまもと こ こ ね
山本 心々音さん

「もっと習字を上手に書けるように頑張ります」

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



ふくはら うみちゃん
福原 羽珠ちゃん
誕生日：令和5年8月1日
1歳

大好きなねえねと仲良く遊んでね! たくさん笑って大きくなあれ! パパママより



えどぎ はなちゃん
江崎 羽菜ちゃん
誕生日：令和6年3月25日
1歳

すくすく元気に大きくなーれ

募集

町内にお住ま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

農地パトロール実施中!

農業委員会では、耕作されていない農地の把握や違反転用の発生を防ぐため、毎年現地調査を実施しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。

- 対象農地 町内全ての農地
- 調査期間 7月～9月
- 調査方法 農業委員・農地利用最適化推進委員が現地調査を実施調査にあたり、個人の農地へ立ち入ることやお話を伺う場合があります。現地調査の結果、耕作されていない農地の所有者に対しては、今後農地をどのように利用するのか調査をする予定です。農地保全のためご協力をお願いします。

問 農業委員会事務局 ☎57-8509



▲農業委員・農地利用最適化推進委員の皆さん
(7月10日に出発式を実施)

彩時季
さいじき