

今月の

クッキングレシピ



キャベツとツナのいそべあえ

〈1人分の栄養量〉 熱量 48kcal たんぱく質 3.5g 塩分 0.5g



材料 (4人分・正味量)

作り方

キャベツ…………… 300g
ツナ缶(水煮)…………… 50g
のり…………… 1枚
味ポン酢…………… 大さじ1・1/2
ごま油…………… 小さじ2

- ① 耐熱皿に、一口大にちぎったキャベツをのせる。硬い芯の部分は包丁でうす切りにする。
- ② ①にふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで3分加熱し、そのまま粗熱をとる。
- ③ ボウルに、水気を切ったツナ、②、ちぎったのり、味ポン酢、ごま油を入れてあえる。

調理のワンポイントアドバイス

キャベツはゆがいても大丈夫です。ごま油と海苔の風味が良く、ポン酢でさっぱりと食べられます。

健康推進課 保健予防係 ☎53-3298

今月の題字



よねだ つきの
米田 月音ちゃん
「陸上と習字をがんばりたいです。」

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(郵送可)。皆さんの力作をお待ちしています。

すまいるキッズ



ささきの
佐々木希花ちゃん
誕生日：令和元年7月1日 **6歳**

夢に向かって頑張れ! ママより



なかむら
中村 海吏ちゃん
誕生日：令和6年7月24日 **1歳**

これからもいにと仲良く元気
いっぱいのかいくんできてね!!

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

たのしい夏休みの思い出に

肥猪区の公民館で夏祭りが開催され、地域の子どもたちや年配の人を中心に約90人が祭りを楽しまました。地域の人やお盆で帰省した子どもたちに祭りを楽しんでもらいたいと肥猪区内の有志組織「平成会」が企画。当会メンバーによって、かき氷や焼きそばなどがふるまわれた他、新鮮なお肉や魚介を使ったバーベキューも開かれました。雨天ではありましたが、ヨーヨー釣りやビンゴ大会、花火も行われ、会場は祭りを楽しむ人たちの笑顔であふれました。



グルメや交流を
楽しむ来場者



彩時季

さいじき