

今月の

# クッキングレシピ



## 人参入りホットケーキ

〈1人分の栄養量〉 熱量 240kcal たんぱく質 6.4g 塩分 0.6g



### 材料 (4人分・正味量)

ホットケーキミックス粉..... 200g  
人参..... 100g  
卵..... 1個  
牛乳..... 100ml  
油..... 適量

### 作り方

- ① 人参はよく洗い、皮ごとすりおろす。
- ② ボウルに分量のホットケーキミックス粉・卵・牛乳を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンを中火に熱し、③の生地を円形に流し入れ、両面を焼く。

### 調理のワンポイントアドバイス

すりおろした人参を入れたホットケーキです。  
ホットケーキミックス粉を使うので、簡単にできます。  
人参入りと気づかないで食べてくれるのではないかと好評でした。

健康推進課 保健予防係 ☎53-3298

## 今月の題字



ほんだ つばさ  
本田 翼さん

「書道が上手になりたい。」

### 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



元気で大きくなあれ

誕生日：令和6年11月16日  
1歳

### 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

## 感謝の気持ちをこめて

### 文化幼児園勤労感謝

11月21日、文化幼児園（久保田美智子園長）の園児が勤労感謝の日にあわせ役場を訪れ、町長に心のこもった手作りの贈り物と素敵な笑顔をプレゼントしました。



▲文化幼児園の園児と町長と副町長

## 秋を味わう

### 秋のスペシャルおはなし会

11月19日、よみきかせの会「クローバー」による秋のスペシャルおはなし会が南関第四小学校と、ひまわり幼稚園にて開催されました。

日頃の読み聞かせとひと味違った季節を取り入れたよみきかせ会となっており、ギターやピアノの演奏に合わせた歌とダンスでは、子どもたちもノリノリで一緒に楽しみました。



▲ひまわり幼稚園での様子

## 彩時季

さいじき