

今月の

クッキングレシピ



コーンシューマイ

〈1人分の栄養量〉熱量 180kcal たんぱく質 12.0g 塩分 0.9g



材料 (4人分・正味量)



豚ひき肉	240g
玉ねぎ	120g
おろししょうが	小さじ1
Ⓐ	砂糖 小さじ2/3 塩 小さじ1/6 しょうゆ 小さじ2 ごま油 小さじ1
コーン缶	120g
片栗粉	小さじ2
レタス	120g

作り方



- 玉ねぎはみじん切りにする。
- コーンはザルで水切りをする。
- ボウルに、豚ひき肉、玉ねぎ、おろししょうが、Ⓐを入れてよくこねる。タネを8等分にし丸める。
- 水気を切っておいたコーンをバットに広げ、片栗粉をまぶす。
- フライパンに、クッキングシートを広げ、5mm幅に切ったレタスを広げる。③に④のコーンをまぶして、ぎゅっと握り丸めて、レタスの上にのせる。
- フライパンとクッキングシートの間に水150mlを入れ、蓋をして、強火で加熱する。沸騰したら中火にし、10分蒸す。

調理のワンポイントアドバイス

子どもクッキング教室で作った1品です。楽しく作りました。
コーンが取れやすいので、ぎゅっと握り、すぐにレタスの上におきます。
中までしっかり火が通るように、蒸し時間は調整してください。

健康推進課 保健予防係 ☎53-3298

今月の題字



さかた せいな
坂田 聖奈さん

「もっと字が上手になって、算数が出来るようになりたいです。」

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



誕生日: 令和元年6月27日
北原佑一郎くん
6歳



誕生日: 令和の出で年2月29日
光石芽咲ちゃん
1歳

家族みんなの癒しです

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

毎年恒例門松作り!!

~南関中学校~

12月13日(土)、南関中学校で毎年恒例の門松づくりが行われました。今年は中学生47名をはじめ、PTA会員、教職員、大人頑張る隊などの地域ボランティアの方々も参加し、総勢79名で一緒に作業を行いました。地域の伝統行事として、みんなで力を合わせて門松を作り上げ、年末の準備を迎えることができました。

作業後には、参加者全員でおにぎりと豚汁を囲み、温かい食事を楽しみながら交流のひとときを過ごしました。手作りの門松と共に、地域のつながりが深まったこの活動は、参加者にとって貴重な思い出となりました。

地域の皆様、そして参加していただいたすべての方々に感謝申し上げます。



彩時季