

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

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② コーンはザルで水切りをする。
- ③ ボウルに、豚ひき肉、玉ねぎ、おろししょうが、①を入れてよくこねる。タネを8等分に丸める。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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



北原 佑一 くん
誕生日：令和元年8月27日
6歳

いつも弟のお世話をしてくれてありがとう！
小学校でも頑張ってるね！お父さん・お母さんより



光石 芽咲 ちゃん
誕生日：令和6年7月29日
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や豚汁を囲み、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
さいじき