



湖なすちゃんの健康レシピ No.167



小松菜と鶏ささみの和え物

材 料(4人分)

小松菜	1袋(200g)	しょうゆ	大さじ1と1/2
にんじん	40g	A 酢	大さじ1
鶏ささみ	2本(100g)	砂糖	大さじ1/2
ひじき	2g	白ごま	大さじ1

作り方

- ① 小松菜は2cm幅に切り、にんじんは2cm長さの細切りにする。
- ② 鶏ささみは茹でてほぐし、筋がある場合は取り除いておく。(茹ですぎるとかたくなるので、沸騰したら火を止め、ふたをして10分ほど余熱で中まで火を通す。)
- ③ ひじきは水で戻しておく。
- ④ 鍋に水を入れ、にんじんから茹でる。にんじんがある程度やわらかくなったら小松菜とひじきを入れてさっと煮、ざるにあげて水気をしっかり切る。
- ⑤ ボウルにAを合わせて、②、④の材料と白ごまを入れて和える。

栄養価 (1人あたり)

エネルギー	58kcal	カリウム	450mg
たんぱく質	7.4g	カルシウム	114mg
脂質	1.1g	食塩相当量	1.0g

野菜を食べよう！

材料を茹でて和えるだけ。低カロリー、低脂肪の簡単野菜レシピを紹介します。



湖南省健康づくりキャラクター

湖なすちゃん



お誕生おめでとう

石井	晴陽	(三 雲)
石井	朝陽	(三 雲)
梅村	瑚采	(三 雲)
大川	月海	(石部中央)
濱田	梨温	(正福寺)
高橋	海向	(三上台)
山澤	玲禾	(大 谷)

おくやみ申し上げます

荒木	勝美	80歳 (三 雲)	竹内	ひさ彥	91歳 (西寺・丸山)
伊富	喜福子	94歳 (三 雲)	園田	たか	87歳 (岩根東)
野村	法子	71歳 (妙感寺)	山中	糸	94歳 (正福寺)
野村	哲生	74歳 (妙感寺)	田淵	潤治	76歳 (北山台)
奥村	修	69歳 (妙感寺)	吉澤	惇	85歳 (みどりの村)
勝本	義司	98歳 (夏 見)	加藤	治男	70歳 (みどりの村)
伊藤	實	85歳 (石部西)	大友	正子	91歳 (下田北)
井上	源治郎	92歳 (石部西)	竹ヶ鼻	ふじ子	95歳 (大 谷)
山本	みさ子	63歳 (東 寺)			

令和6年8月1日～31日掲載申込分(敬称略)



みんなのコーナー

～防災かまどベンチを設置しました！～

石部学区まちづくり協議会

甲賀高分子株式会社様から「防災かまどベンチ」2基を寄贈いただき、教育委員会の許可を得て、8月に石部小学校前庭に設置しました。

夏休み明けの9月から、子どもたちが利用しています。

10月20日(日)の石部学区まちづくり協議会主催「いしべまもりんピック」において、石部日赤奉仕団の方々による、災害時を想定した「炊き出し」の際にも活用を予定しています。



(左から)

石部学区まちづくり協議会会長 谷口茂雄さん
甲賀高分子株式会社代表取締役社長 石田秀幸さん
石部小学校校長 三浦久輝さん

みんなのコーナー応募方法

広報こなんでは市民の皆さんからの投稿を募集しています！思わずほっこりする身の周りで起こった出来事や、紹介したい市内の場所などを300字以内にまとめ郵送・FAX・下記応募フォームから申し込んでください。

申し込み先

〒520-3288 湖南省役所秘書広報課あて
住所記載不要

TEL71-2300 FAX72-1467



応募フォーム