



# 湖なすちゃんの健康レシピ No.172



湖南省健康づくりキャラクター

湖なすちゃん



## 夏野菜の簡単薬味サラダ

旬の減塩野菜レシピ

旬の野菜をおいしく食べよう！薬味にも使われているみょうがなどの香味野菜と合わせて減塩にもなります。

### 材料(1人分)

きゅうり	1本	青じそ	2枚
トマト	1個(200g)	ポン酢	大さじ2
みょうが	2個	ごま油	小さじ2
しょうが	10g		

### 作り方

- きゅうりはすりこ木などで少しずつ回転させながら全体に割れ目が入るように軽くたたいたあと、乱切りにする。トマトもへたを取り除いて、乱切りにする。みょうがは輪切り、生姜と青じそは千切りにしておく。
- ボウルに①のきゅうり、トマト、みょうが、生姜を入れて、ポン酢とごま油を加えて和える。
- 器に盛りつけて、青じそを上のにせる。



### 栄養価 (1人あたり)

エネルギー	39kcal	カリウム	200mg
たんぱく質	1.1g	カルシウム	15mg
脂質	2.1g	食塩相当量	0.7g

## お誕生おめでとう

兜	凛	(三雲)
水田	おと	(三雲)
久米	蒼志	(平松)
中村	美涼	(平松)
高木	涼太	(柑子袋)
平井	瑠菜	(川ヶ谷)
中嶋	律月	(大谷)
又サ	ワリンギン プラソジヨ	(湖南団地南)

## おくやみ申し上げます

蟹江しのぶ	80歳(夏見)	廣嶋一夫	76歳(菩提寺)
北島雅江	96歳(針)	岡田よし子	90歳(みどりの村)
村井稔	91歳(中央)	小林公子	91歳(みどりの村)
山本俊藏	95歳(石部西)	濱田知都子	88歳(湖南団地北)
中野ツヤ子	85歳(宮の森)		

令和7年6月1日～30日掲載申込分(敬称略)



## みんなのコーナー

### 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 TEL0748-71-2300 FAX0748-72-1467



応募フォーム

## サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

## サマージャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



クーちゃん

各1枚 300円  
8月11日(日)まで発売!

発売期間 7/11(金)～8/11(月)

公益財団法人滋賀県市町村振興協会