

カブと柿と生ハムの

彩りサラダ

カブに含まれるアミラーゼが、消化を助け、胃もたれや胸やけを改善！
食物繊維も豊富で便秘を予防し、腸内環境を整えます！

簡単
ごちそう
映えメニュー♡

1人分 89kcal 食塩相当量:0.8g

材料(4人分)

小かぶ…………… 2個(160g)
塩…………… 少々
柿…………… 1個(130g)
ベビーリーフ…………… 1パック(40g)
生ハム…………… 50g
オリーブ油…………… 大さじ1
黒こしょう…………… 少々

作り方

- ① 柿は皮を薄くむき、16等分のくし形切り。
- ② 小かぶは皮を厚めにむき、16等分のくし形切りにし、塩を少々まぶしておく。
- ③ 生ハムが大きければカットする。
- ④ 皿にベビーリーフを盛り、柿・カブを生ハムで包むようにして並べる。
- ⑤ オリーブオイルを生ハムの上に回しかけ、黒こしょうを振りかけて完成！

詳しくはこちら



市ホームページ

うま!
point

かぶの皮は、
厚めにむきましょう！

楽!
point

カットするだけで加熱なしの
レシピです！

湖南省地域活性化起業人

ボクちゃん先生(木田幸代さん)

■ABCクッキングスタジオより派遣

栄養や伝統食の知識をもとに簡単でおいしい家庭料理を伝授します。市内で各種イベント展開予定！



お誕生おめでとう

杉山 美愛	(三 雲)
高木 朝陽	(三 雲)
澤井 心陽	(三 雲)
岩田 未と	(三 雲)
梶島 瑠璃	(三 雲)
下村 時夏	(妙 感 寺)
中村 虹心	(平 松)
安藤 瑚心羽	(柑 子 袋)
奥村 羽空	(柑 子 袋)

谷村 式	(石 部 東)
西岡 朔来	(石 部 東)
谷 いちか	(北 山 台)
藤野 蓮音	(イワナランド)
カラ アズラ	(湖南団地中)



おくやみ申し上げます

木村や系の	96歳 (平 松)
奥野 康郎	85歳 (石部中央)
宮戸ノブ子	88歳 (岡 出)
内藤恵美子	87歳 (宮 の 森)
藤原 正彰	82歳 (宝 来 坂)
吉田 ちよ	95歳 (岩根花園)
永山 義則	80歳 (菩 提 寺)
荻原 一男	83歳 (菩 提 寺)
下村 均	89歳 (中 山)

令和7年8月1日～31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