



広報  
こなん

Kan'an

平成30年4月1日  
No.163

編集・発行 湖南省 秘書広報課  
市役所 開庁日時：平日 午前8時30分～午後5時15分

東庁舎 〒520-3288 滋賀県湖南市中央一丁目1番地  
西庁舎 〒520-3195 滋賀県湖南市石部中央一丁目1番1号  
☎0748・72・1290(代) ☎0748・72・3390

# えんじのつぶやき

保育園や幼稚園での子どもたちのとっておきの会話を紹介するコーナー。

今月は  
光星学園認定こども園  
ひかり幼稚園です。



広告とすずらんテープでほうきを作り、  
何やら楽しそうな子どもたち  
先生「お掃除してくれてありがとう!」  
子どもたち「どういたしまして!」  
先生「どうしてお掃除しているの?」  
子どもたち「早くまんなか組さんになりたいから!!」  
「きれいな部屋がいいもんね!」



わが家の  
愛ドル



春日 <sup>だいき</sup> 大輝 ちゃん 1歳 (湖南団地南)

大輝は我が家の癒し系♡  
すくすく元気に育ってね



愛ドル

大募集中! どしどしご応募ください。  
秘書広報課(東庁舎) ☎71●2300 ☎72●1467

# 健康レシピ

No.118



食育推進キャラクター  
湖なすちゃん

## 旬の野菜レシピ

ストレスに負けないための献立です。鯖を骨ごと入れれば、たんぱく質のほかカルシウムがしっかりとれます。青魚には神経に作用するビタミンB1、B6、B12も多く含まれます。

### 材料(4人分)

- |                      |   |                |
|----------------------|---|----------------|
| さば缶(水煮缶) …… 2缶       | B | パン粉 …… 大さじ4    |
| 玉ねぎ …… 1/2個(100g)    |   | 小麦粉 …… 大さじ1    |
| にんにく …… 1かけ          | C | コショウ …… 少々     |
| バター …… 大さじ1          |   | 白みそ …… 大さじ2    |
| つけあわせ(キャベツの浸ししょうが風味) | A | マヨネーズ …… 大さじ2  |
| 新キャベツ …… 150g        |   | ヨーグルト …… 大さじ2  |
| しょうが …… 1かけ          | B | おろしわさび …… 小さじ1 |
| 白だし …… 大さじ1          |   | オリーブ油 …… 大さじ1  |
| 水 …… 大さじ1            |   | いりごま …… 適量     |

### 作り方

- 1 さば缶は汁を切る。
- 2 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにし、バターで炒め、粗熱を取る。
- 3 新キャベツは芯を取り除き3cm角に切る。塩を少し加え、熱湯で1分ほどゆでてざるにとり、触れる温度になったら軽く絞る。千切りにしたしょうがとAを合わせ、15分以上漬ける。
- 4 ポウルに①、②、Bの材料を入れて混ぜ、4等分にして小判形にまとめる。フライパンにオリーブ油を熱し、中火で両面をこんがり焼く。
- 5 お皿に盛り、Cの調味料を合わせてかけ、ゴマを散らす。
- 6 ③を添える。



## さば缶のつくねバーグ

栄養価  
(1食あたり)

エネルギー：296kcal	カルシウム：360mg
たんぱく質：17.2g	カリウム：229mg
脂 質：18.7g	食塩相当量：1.8g

湖南省公式 Facebook

湖南省役所 Facebook 検索



### 広報こなん アンケート受付中

市ホームページから回答をお願いします。

総人口 ● 54,860 (-13) 男 ● 28,421 (-9)  
世帯数 ● 23,154 (+16) 女 ● 26,439 (-4)  
平成30年3月1日現在 ※ ( ) は前月比