



広報
こなん

Kenan

平成30年11月1日
No.170

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
菩提寺優愛保育園モンチ
です。

3・4・5歳児



Aちゃん ねてるのにおこしたらかわいそう…
Bちゃん 宝さがしみたい～
Cちゃん おもすぎる～、どんなおもいがでてくるんかな？
それぞれの思いを口にしながら、おもいを掘る子どもたちでした。



わが家の
愛ドル



中島 ^{りんたろう} 梨太郎 ちゃん 2歳 (夏見)

元気いっぱい、笑顔いっぱいのりん君が、家族みんな大好きです♡



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.125



食育推進キャラクター
湖なすちゃん

健康推進員おすすめレシピ

今年実施した料理講習会のレシピです。脂質や糖質が控えめで、野菜もたっぷり、ヘルシーなメイン料理です。

材料(4人分)

- | | | | | |
|--------|---------|---|---------|---------|
| しめじ | 80g | A | ポン酢しょうゆ | …大さじ2 |
| 玉ねぎ | 120g | | オリーブ油 | …小さじ2 |
| カイワレ大根 | 20g | | レモン汁 | …小さじ2 |
| サニーレタス | 40g | | 塩 | …小さじ1/5 |
| ミニトマト | 80g | | こしょう | …少々 |
| 鮭 | 70g×4切れ | 酒 | …大さじ2 | |

作り方

- しめじは小房に分け、レンジで約1分20秒加熱する。玉ねぎは薄切りにし、水にさらしておく。
- カイワレ大根は半分に切る。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは半分に切っておく。
- ①にAを加えて混ぜる。
- フライパンにオープンシートをして半分に切った鮭を置き、酒をふりかけ蒸し焼きにする。
- 鮭が熱いうちに③を上のにせ、しばらく漬けておく。
- 皿にサニーレタスをしき、⑤のをせ、カイワレ大根とミニトマトを散らす。



鮭のマリネ風

栄養価 (1食あたり)	エネルギー	147kcal	炭水化物	6.9g
	たんぱく質	17.2g	食物繊維	1.8g
	脂質	5.1g	食塩相当量	0.9g

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●54,968(+17) 男●28,469(+7)
世帯数●23,478(+28) 女●26,499(+10)
2018年10月1日現在 ※()は前月比