

“旬”のおすすめレシピ♪
南部町食生活改善推進協議会

キャベツとじゃがいものサラダ

～旬の春キャベツを使って～

春キャベツには、食べものの消化を助けるビタミン(U)、また、疲労回復に役立つビタミンCが豊富に含まれています。熱を通してたっぷりと食べましょう♪キャベツはみずみずしい緑色で巻きがゆるく、葉が柔らかいものを選びましょう。



■材料 (2人分)

- ・キャベツ 2枚 (200g) ・じゃがいも 1個
- ・甘塩さけ 1切れ
- ・A サラダ油 大さじ2 レモン汁 大さじ1
玉ねぎのみじん切り 小さじ2
塩 少々 こしょう 少々

■作り方

- ① キャベツはさっとゆでてざるに上げてひと口大に切る。
- ② じゃがいもは皮つきのままやわらかくなるまでゆでるか、ラップに包んで電子レンジで3分加熱し、皮をむいてひと口大に切る。
- ③ 甘塩のさけは、さっとゆでて、皮と骨を取り除き、食べやすい大きさにほぐす。
- ④ Aの調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑤ ①～③を皿に盛り付け、④のドレッシングをかける。

■1人分あたり エネルギー 384kcal

- ・たんぱく質 17.7g ・脂質 22.2g
- ・カルシウム 101mg ・塩分 1.2g

5月	
月 / Mon	火 / Tue
㊦ 4/28	㊦ 29
㊦ 5	㊦ 6
人権・行政相談 交流会館 13:30～16:00	健康講座 西伯病院 13:30～
㊦ 12	㊦ 13
㊦ 19	㊦ 20
	すこやか乳幼児相談 すこやか 受付9:00～10:00
㊦ 26	㊦ 27

軽自動車税

4月の税金は

男 人口12,195(-11)人 世帯数3,965(0)戸
5,746(+3)人 女 6,449(-14)人

わたしたちの町

4月1日現在(前月比)

※ 届け出時に広報への掲載を同意された方のみ載せています。
牧野 静江 76歳 馬佐良野
米澤 英子 92歳 池野

※日程は変更となる場合があります。				
水 / Wed	木 / Thu	金 / Fri	土 / Sat	日 / Sun
㊦ 30	㊦ 1	㊦ 2	㊦ 3	㊦ 4
人権・行政なんでも相談 しあわせ 9:00～12:00	ノーテレビデー	かきっこクラブ いこい荘 9:30～		
㊦ 7	㊦ 8	㊦ 9	㊦ 10	㊦ 11
専門・なんでも相談 しあわせ 9:00～12:00	3歳児健康診査 すこやか 受付9:00～10:00 ノーテレビデー	春の山菜会 レークサイドアリーナ 11:30～13:00 にじいろポケット すこやか 10:00～		日野川水防演習 米子市古豊千 9:00～12:30
㊦ 14	㊦ 15	㊦ 16	㊦ 17	㊦ 18
なんでも相談 しあわせ 9:00～12:00	乳児健康診査 すこやか 受付9:00～10:00	かきっこクラブ いこい荘 9:30～		
㊦ 21	㊦ 22	㊦ 23	㊦ 24	㊦ 25
なんでも相談 しあわせ 9:00～12:00	ポリオ予防接種 すこやか 受付9:00～9:30			
㊦ 28	㊦ 29	㊦ 30	㊦ 31	㊦ 6/1

㊦…町立図書館休館日、㊦…総合福祉センターしあわせ休館日

頼岡谷秦上佐入倉秦深
田田田野伯江光田氏
節浅和かず妙栢す光律ミ名
子勲野義子子こふ夫子子
79 84 86 78 59 92 89 81 76 94 年
歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳
朝市西阿阿諸東武阿落住
金山賀賀木町信賀合所

坂齋大江坂
本鹿江島本氏
桃聖萌有輝子
香斗生子翔
ル顕梨洋亜文愛伸佑将
ミ一也詞紀子治美士
金子浅円徳東住
田井山長町所

人の動き

3月届出分(敬称略)

お誕生おめでとう