

“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。
牧まき 米よね 野の 澤ざわ 静しず 英えい 江え 子こ 76 92 歳 歳 馬佐 池 良野

※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

頼り 岡か 谷た 秦だ 上うえ 佐さ 入い 倉ら 秦だ 深ふ
田た 田た 田た 野の 伯えき 江え 光み 田だ 氏
節せう 浅あき 和かず 妙たえ 栢かす 光み 律り ミ名
子こ 勲いさお 野の 義よし 子こ 子こ ふ 夫お 子こ 子こ
79 84 86 78 59 92 89 81 76 94 年
歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳
朝市 西 阿阿 諸東 武阿 落落 住
金山 賀賀 木町 信賀 合所

坂さ 齋さ 大お 江え 坂さ
本もと 鹿か 江え 島じま 本もと 氏
桃も 聖せい 萌め 有ゆ 大ひろ 名
香か 斗と 生い 子こ 翔と
ル 顕 梨洋 亜文 愛伸 佑将 保
ミ子一也 詞 紀子 子治 美士 護者
金 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