



## 朝から元気！ピザ風おにぎり

材料(4個分)

ご飯	320g
A	ツナ缶 40g
	玉ねぎみじん切り 大さじ 2
	マヨネーズ 大さじ 2
	しょうゆ 小さじ 1/3
ピザソース	大さじ 2
とろけるスライスチーズ	6枚
(ピザ用チーズはおにぎり 4 個で50g 使用)	
ピーマンみじん切り	大さじ 1
ミニトマト	1 個
サラダ油	少々

ピザの材料を使い、おにぎりにアレンジしてみました♡外はチーズがとろけてカリッと香ばしく、中はふわっとツナが美味しい♪見た目もかわいい、朝からうれしい一品です。ぜひ一度作ってみてくださいね！

### 作り方

- ① ボウルにAをまぜあわせ、4等分にしたご飯の芯にしておにぎりを作り、表面は平らにして、真ん中は少しくぼみを作っておく。
- ② ミニトマトは1/4のくし型に切る。とろけるスライスチーズはおにぎり1個当たり1枚半使用する。(とろけるスライスチーズは1枚を四角く4つに切る。)
- ③ おにぎりの上にピザソース・チーズ・ピーマン・トマトの順にのせる。
- ④ オープントースターか魚焼きグリルに薄く油を塗ったアルミホイルを敷き、③のおにぎりをのせ、チーズがとろけるまでこんがり焼く。

■栄養価 (おにぎり1個あたり)	エネルギー	215kcal
・たんぱく質	5.3g	・脂質 6.3g
・炭水化物	32.2g	・食塩相当 0.5g

## 今月のMYベストショット

今月は丸山寛さん(境)からの投稿です。

### 「南部町への冬の使者 コハクチョウ」

今年も境地区から三崎地区周辺にコハクチョウがやってきました。30羽以上の群れで水草をついばお灰色の幼鳥。愛らしい姿が地元住民やカメラマンを楽しませています。



あなたのイチオシ写真、おもしろ写真を送ってください。

※応募方法等は、なんぶSANチャンネルまで

<TEL>0859-66-3331 <メール> nanbusan@town.nanbu.tottori.jp

援を続けたい。に、今後支に祈るともく訪れるよう日が一日も早を感じる一年言う間の一年が、アツと間を感じたことだ。被災された皆さんが、アツと間を感じられる日が一日も早く訪れるように祈るともに、今後支援を続けたい。



宮城県名取市の被災地で再活を願う人

アツと言う間に3月が来た。平穏な暮らしの時間経過は早く、不安な日々の時間経過はすこぶる遅く感じるものだ。

3. 11がまたやってくる。

あの日、私たちが改めて気づかされたことを思い出さなければならぬ。人知をはるかに超える自然の猛威と防災の重要性。命のほかなさ、大切さ。そして何気ない毎日の幸せ。

3. 11と防災・減災への備えを決して忘れてはならない。

南三陸町に復興支援に行ってくれた加納真一さんが8ヶ月ぶりに復帰した。さぞ長い時間を感じたことだろう。

いまだ被災地は復興には程遠いと聞く。被災された皆さんが、アツと間を感じられる日が一日も早く訪れるように祈るともに、今後支援を続けたい。



3. 11 東日本大震災を忘れてはならない

副町長 陶山 清孝