

今月のMYベストショット

今月は表紙と同じく竹馬乗りの様子です。つくし保育園では年長児が夏頃から竹馬乗りの練習を始めます。竹馬で園庭を所狭しと上手に歩き、自信がついてくるとどんどん高くして、長い距離にもチャレンジしていました。



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S ANチャンネルまで

<TEL>0859-66-3331

<メール> nanbusan@town.nanbu.tottori.jp



じげの食材を使って1品いかが？

(南部町食生活改善推進協議会)

野菜と豆腐のチャンプルー

チャンプルーは「混ぜこぜにした」という意味で、野菜や豆腐などを炒めた沖縄料理です。豆腐はめぐみの里で作られている「めぐみ豆腐」を使用しました。お好みの野菜で作っててくださいね。



【材料】(4人分)

めぐみ豆腐(木綿豆腐)	1/2丁
ブロッコリー	小1株
長ねぎ	1/2本
プロセスチーズ	40g
卵	1個
コンソメ顆粒の素	小さじ1/4
A 塩	小さじ1/3
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1

■栄養価(1人あたり)

エネルギー125kcal・脂質8.8g
たんぱく質7.9g・カルシウム131mg
食塩相当量1.0g

【作り方】

- ①豆腐は水切りし、6切れぐらいに大きく切っておく。
- ②ブロッコリーは小房に分け下ゆでする。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③プロセスチーズは1cm角に切る。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、弱めの中火で①の豆腐を全体に焦げ目がつくまでじっくりと焼く。
- ⑤④のフライパンにブロッコリーと長ねぎを入れてしんなりするまで炒め、さらに③のプロセスチーズを加え、ざっくり炒める。最後に溶き卵をからめ、Aを加えて調味する。

今年(2013年)は天皇后両陛下をお迎えし全国植樹祭が開催されますが、心に残る立派な祭典となるよう願っています。

17年秋に園遊会にお招き頂き、倍賞千恵子ご夫妻の隣だった事もあって、両陛下や皇太子等、皇族の皆様からお声を懸けて頂く幸運に恵まれました。私は清子様のご成婚のお祝いを申し上げ喜んで頂きました。倍賞さんには「妹さんはお元氣ですか」と美津子さんの体調を気遣って声をお掛けになり、気さくで優しくお傍にいただけで幸せな気持ちになりました。

町内福祉施設へのお越しを熱望していますので願いが届くと思います。爽やかな春風の中に熱烈歓迎をお迎えしたいものです。



新年度がスタートしました

町長 坂本 昭文



全国植樹祭イメージ図