

今日のMYベストショット



今月は丸山寛さん（境）から、法勝寺川土手の桜と子ども歌舞伎の様子です。投稿、ありがとうございました。

あなたのイチオシ、おもしろ写真を送ってください。
 <TEL>66-3331
 <メール>nanbusan@town.nanbu.tottori.jp



【材料】(4人分) ■1人当たり 140kcal・食塩相当量0.4g

じゃがいも／100g

豆腐(めぐみの里)／100g

うどの粕漬け／30g

卵／2個 きゅうり／1本

人参／中1/4本 マヨネーズ／大さじ2

じげの食材を使って1品いかが？

うどの粕漬けと豆腐のサラダ

うどの粕漬けが家になくても、なら漬け・らっきょうなどでも作れます。漬物が入ることで、塩やしょうゆなどを使わなくても味にアクセントが付き、減塩でも美味しく食べられます。

【作り方】

- ① 豆腐は湯通しして水切をし、卵は茹でておく。
- ② じゃがいもは茹でてマッシュにしておく。
- ③ きゅうりは輪切り、人参はいちょう切りにして茹でる。
- ④ ①の豆腐はつぶし、卵はみじん切りにしておく。
- ⑤ うどの粕漬けは粗みじん切りにする。
- ⑥ ②③④⑤とマヨネーズをまぜ合わせ出来上がり。



【協力】南部町食生活改善推進協議会



みなさんも始めてみませんか？

朝のウォーキングを30分程度、20年間、天候に関係なく、365日続けています。ウォーキングは年齢を問わず、誰でもどこでも簡単にできる全身の運動です。自分のペースでできるのもポイントです。ハードにやりたい人はハードに、苦しいのが嫌な人は苦しくないように歩いて、更に疲れてしまったら、いつでも休んでいいのです。またウォーキングは、とても気持ちが良いものです。太陽の光を浴びていると、体に元気がみなぎってくるのを感じることが出来ます。長続きの秘訣は「1日何キロ歩く」とか、目標を意識しすぎないことです。目標は達成できなかった時にやる気なくなることもありますし、「歩かなくては」とプレッシャーを感じながら歩いたのでは楽しくありません。ほどほどぐらいがちょうど良いのです。まずは歩くことを楽しみましょう。



365日のウォーキング

総務課防災監 種 茂美