

“旬”のおすすめレシピ♪  
南部町食生活改善推進協議会

わかめごはん

～旬のわかめを使って～

わかめに含まれる豊富な食物繊維は、便を柔らかくして便秘解消に役立ち、コレステロールを体外に排出するのを助けます。また、鉄分を多く含むので、貧血予防にもなります。



■材料 (2人分)

- ・米 カップ2杯 ・生わかめ 80g
- ・醤油 大さじ1杯 ・塩 小さじ2杯
- ・酒 大さじ1杯 ・しらす干し 大さじ3杯

■作り方

- ① わかめは水で洗い、細かくきざむ。しらす干しは熱湯をかけて水を切っておきます。
  - ② 米が少し固めに炊けるように水を加減し、しらす干しを加えて炊きます。沸騰したら塩と醤油を入れて炊き上げます。
  - ③ 炊き上がったごはんは酒とわかめを加えて、よく蒸らしてから軽く混ぜていただきます。
- ※ しらす干しは品質のよいものを選んでください。しらす干しの代わりにかまぼこの千切りを使うこともできます。

■1人分あたり エネルギー 290kcal

- ・たんぱく質 8.2g ・脂質 0.9g
- ・カルシウム 62mg ・塩分 1.9g

6月	
月 / Mon	火 / Tue
㊦ 5/26	27
㊦ 2	3 のびのび行事 のびのび 10:00～
㊦ 9	10 がん検診・特定検診 大田園スクエア 受付8:00～10:00 歯科検診・フッ素塗布 すこやか 受付13:00～13:30 行政相談 交流会館 13:30～16:00
㊦ 16	17 歯科検診・フッ素塗布 すこやか 受付13:00～13:30 健康講座 西伯病院 19:00～
㊦ 23	24 あいあい すみれ保育園 9:30～11:00
㊦ 30	

※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
28	㊦ 29	30	㊦ 31	1 ノーテレビデー 町内一斉清掃 7:00～8:00 人権擁護委員の日 特設人権相談 しあわせ 9:30～12:00 交流会館 13:30～16:00
行政・なんでも相談 しあわせ 9:00～12:00 狂犬病予防注射	㊦ 4	㊦ 5	㊦ 6	㊦ 7
がん検診・特定検診 さいはく分館 受付8:00～10:00 専門・なんでも相談 しあわせ 9:00～12:00 あいあい すみれ保育園 9:30～11:00	㊦ 11	㊦ 12 がん検診・特定検診 ふるさと交流センター 受付8:00～10:00 歯科検診・フッ素塗布 いこい荘 受付13:00～13:30	㊦ 13 学校一斉公開日 がん検診・特定検診 東西町コミュニティセンター 受付8:00～10:00 かきっこクラブ いこい荘 9:30～ にじいろポケット すこやか 10:00～	㊦ 14
法律・なんでも相談 しあわせ 9:00～12:00	㊦ 18	㊦ 19	㊦ 20 すこやか乳幼児相談 すこやか 受付9:00～10:00	㊦ 21
なんでも相談 しあわせ 9:00～12:00	㊦ 25	㊦ 26 乳児健診 すこやか 受付9:00～10:00	㊦ 27 かきっこクラブ いこい荘 9:30～	㊦ 28
				㊦ 29 南部町・伯耆町2町 交流フェスティバル とっとり花回廊

㊦…町立図書館休館日、㊦…総合福祉センターしあわせ休館日

固定資産税第1期  
5月の税金は

わたしたちの町  
5月1日現在(前月比)

人口	12,175 (-20)人	世帯数	3,972 (+7)戸
男	5,730 (-16)人	女	6,445 (-4)人

※ 届け出時に広報への掲載を同意された方のみ掲載しています。

北尾才智	きたおの	生田	なま	板持	いたもち	大塚	おほづか	濱田	はま	藤澤	ふじさわ	石上	いしがみ	吉持	よしみ	岡田	おか	井上	いのうえ	赤井	あか	小谷	こ
氏名	たけ	氏名	たけ	氏名	たけ	氏名	たけ	氏名	たけ	氏名	たけ	氏名	たけ	氏名	たけ	氏名	たけ	氏名	たけ	氏名	たけ	氏名	たけ
82	92	88	86	84	78	26	82	82	89	74	95	年											
歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
原	福	浅	清	三																			
成	井	井	水	川																			

いのちを祈ります

新田	あら	永江	なが
氏名	氏名	氏名	氏名
82	86	84	82
歳	歳	歳	歳
東	落	宮	住
町	合	前	所