

南部町食生活改善推進協議会
“旬”のおすすめレシピ♪

ゴーヤとツナのおかかマヨサラダ

～旬のゴーヤを使って～

ミネラル、ビタミンが豊富で低カロリーです。加熱しても壊れにくいビタミンCがたっぷり含まれています。苦みの元は、胃腸を刺激して食欲を増進させる働きがあり、夏バテや夏風邪予防によい健康野菜です。また、カリウムが豊富で発汗作用があり、身体から熱を取る働きがあります。



■材料 (2人分)

- ・ゴーヤ 1/2本
- ・ツナ缶 1缶 (80g)
- ・紫玉ねぎ 1/3個
- ・かつお節 1/2パック
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・ポン酢しょうゆ 大さじ1と1/2

■作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切って、スプーンで種とわたを取り、1mm程度のうす切りにする。紫玉ねぎもうす切りにし、ゴーヤ・紫玉ねぎをそれぞれ5分程度水にさらし、キッチンペーパーで包んで水気をきる
- ② ツナ缶の油をきり、かつお節と一緒に①を加え、Aを混ぜ合わせたものをかけてざっと和える
※紫玉ねぎがなくても、玉ねぎならなんでもおいしく作ることができます。

■1人分あたり エネルギー 386kcal

炭水化物	8.6g	たんぱく質	18.5g
カルシウム	25mg	脂質	31.0g
塩分	1.0g		

7月	
月 / Mon	火 / Tue
	ノーテレビデー
㊦ 6/30	1
「社会を明るくする運動」西伯郡研究大会 いこい荘 13:30～16:00	ハンリム大学生ホームステイ 15日まで あいあいすみれ保育園 9:30～
㊦ 7	8
	ノーテレビデー すこやか乳幼児相談 すこやか 受付9:00～10:00
㊦ 14	15
㊦ 21	㊦ 22
㊦ 28	29

※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
人権・行政・なんでも相談 しあわせ 9:00～12:00				南部町農業委員会 一般選挙 消防ポンプ操法大会 鳥取県消防学校(米子市) 10:00～
2	㊦ 3	4	5	6
専門・なんでも相談 しあわせ 9:00～12:00	1歳6ヶ月児健康診査 すこやか 受付12:30～13:30	人権・行政相談 交流会館 13:30～16:00 かきっこクラブ いこい荘 9:30～ にじいるポケット すこやか 10:00～		チャリティ芸能大会 いこい荘 13:00～
9	㊦ 10	11	12	13
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			皆生トライアスロン大会
16	㊦ 17	18	19	20
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～	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～		親子体験教室座禅会 町内のお寺 6:30～8:00
23	㊦ 24	25	26	27
なんでも相談 しあわせ 9:00～12:00				
30	㊦ ㊦ ㊦ 31	8/1	2	3

㊦…町立図書館休館日、㊦…総合福祉センターしあわせ休館日

町県民税 第1期

6月の税金は

男 5,719(-11)人
女 6,433(-12)人

人口 12,152(-23)人
世帯数 3,967(-5)戸

わたしたちの町

6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。

岡 榎	深 木	遠 藤	依 田	福 間
俊 伊	枝 伊	92 88	79 93	87 87
歳 歳	歳 歳	歳 歳	歳 歳	歳 歳
徳 原	長 原	絹 屋	三 崎	寺 内
				天 住

●●●いよいよ福を祈ります●●●

谷 本	長 谷	吉 持
蘭 真	颯 健	成 淳
綾 一	恵 一	子 拓
掛 相	落 合	田 住
		保 護
		者 住

人の動き 5月届出分(敬称略)

●●●お誕生おめでとう●●●