

# 南部町食生活改善推進協議会“旬”のおすすめレシピ♪

## じゃがいもと鮭の酢の物



じゃがいもの主成分はでんぷんですが、ビタミンC、ビタミンB1やカリウムが多く、ヨーロッパでは「大地のりんご」と呼ばれ、健康野菜の代表格です。

含まれているカリウムは、塩分を体外に運び出し、血圧を下げる働きがあります。

そのほか、腸の動きを促進させる食物繊維も豊富に含んでいます。

### ■ 材料 (4人分)

- ・生鮭切り身 2切
- ・じゃがいも 大1個 (170gくらい)
- ・生しいたけ 2枚
- ・いんげん 50g
- ・酢 大さじ2
- ・薄口しょうゆ 小さじ2
- ・砂糖 大さじ1

### ■ 作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて、マッチ棒より少し大きめのせん切りにし、水にさらしておく
- ② いんげんは縦半分に切ってから、じゃがいもと同じ位の大きさのせん切りにする
- ③ ①のじゃがいもをゆで、色が変わってきたら②のいんげんと一緒にゆでてざるにとる
- ④ 生鮭は焼いて皮と骨を取り除き、身をほぐしておく
- ⑤ 生しいたけは軸を取って焼き、薄く切る
- ⑥ 酢・薄口しょうゆ・砂糖を合わせておく
- ⑦ ボウルにじゃがいも・いんげん・鮭・しいたけを入れ、⑥の合わせ酢で和える

※ じゃがいもはゆで過ぎに注意。シャキシャキとした食感が残った方がおいしいです☆

小	齋	青	田	●	松	深	中	中	北	野	三	川
林	鹿	戸	子	●	本	吉	井	井	尾	口	村	本
利	憲	貞	名	●	望	結	勇	怜	美	奈	笙	実
子	男	子	紘	●	来	生	成	菜	咲	月	仁	璃
78	88	77	61	年	恵	貴	理	理	友	順	亜	悠
歳	歳	歳	歳	齢	晋	ま	大	大	和	悟	直	孝
落	馬	阿	北	住	子	ど	恵	恵	美	子	美	希
合	佐	賀	方	所	輔	か	樹	樹	正	順	樹	平
	良				東	西	倭	倭	原	部	東	落
					町						町	合
												所

●いめい福を祈ります●

●お誕生おめでとう●

人の動き 9月届出分(敬称略)



南部町に鹿が現れました (天萬)

10月の税金は  
町県民税 第3期  
国民健康保険税 第4期

わたしたちの町  
10月1日現在(前月比)

男	人口	12,124(±)人	世帯数	3,973(±)戸
女	5,703(±)人	6,421(±)人		

※ 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。

足	村	宇
羽	川	田
文	田	川
枝	鶴	川
	子	子
87	74	97
歳	歳	歳
北	西	天
方		萬