

南部町食生活改善推進協議会“旬”のおすすめレシピ♪

柿なます



柿は糖分を多く含み、即エネルギーにできるところが特徴の一つです。  
かんきつ類に次ぐビタミンCをはじめとして、B1、B2、ミネラルと各栄養素をバランスよく含んでいます。  
相性の良い大根とともに、なますなどの酢の物にすると、お互いのビタミンを損なうことなく食べられます。

■ 材料 (4人分)

- ・ 大根 15cmくらい 柿 1個
- ・ 米酢 50ml だし用昆布 (日高) 3cmくらい
- ・ 塩 少々 柚子の皮 少々 (お好み)
- ・ 白ごま 小さじ1

■ 作り方

- ① 柿と大根は皮をむいて千切りにする。昆布も細めにきっておく (昆布はキッチンばさみを使って切ると細く切れる)
- ② 千切りにした大根に塩を少々ふり、しばらくおいて流水で軽く洗いしぼる (水分をしっかりと切る)
- ③ 柿と大根が入るくらいのビニール袋に、①の大根・柿・昆布を入れ、その中にお酢を加えて、2時間ほどおいておくと出来上がり
- ④ 器に盛り付けて、食べる時に白ごま、柚子の皮をちらす。

■ 1人分あたり エネルギー 31kcal

塩分0.8g ビタミンC 23mg

前 <small>まえ</small>	篠 <small>しの</small>	野 <small>の</small>	新 <small>あら</small>	持 <small>もち</small>	秦 <small>はだ</small>	秦 <small>はだ</small>	牧 <small>まき</small>	雑 <small>ざい</small>	後 <small>ご</small>	恩 <small>おん</small>	林 <small>はやし</small>	亀 <small>かめ</small>	杉 <small>すぎ</small>	
田 <small>た</small>	村 <small>むら</small>	口 <small>くち</small>	井 <small>い</small>	田 <small>だ</small>	野 <small>の</small>	野 <small>の</small>	野 <small>の</small>	賀 <small>が</small>	藤 <small>とう</small>	澤 <small>ざわ</small>		尾 <small>お</small>	原 <small>はら</small>	氏 <small>し</small>
ス	栄 <small>えい</small>	百 <small>ひゃく</small>	明 <small>あき</small>	芳 <small>よし</small>	壽 <small>ひさ</small>	周 <small>ちか</small>	恵 <small>けい</small>	優 <small>ゆう</small>	和 <small>かず</small>	日 <small>ひ</small>	心 <small>み</small>	桔 <small>きつ</small>	流 <small>りゅう</small>	名 <small>な</small>
エ	子 <small>こ</small>	合 <small>あ</small>	江 <small>え</small>	枝 <small>え</small>	子 <small>こ</small>	子 <small>こ</small>	子 <small>こ</small>	貴 <small>き</small>	磨 <small>ま</small>	和 <small>わ</small>	彩 <small>あ</small>	平 <small>へい</small>	成 <small>せい</small>	
コ								子 <small>こ</small>						
84	86	74	71	90	93	92	53	92	綾 <small>あや</small>	美 <small>み</small>	優 <small>ゆう</small>	美 <small>み</small>	里 <small>り</small>	保 <small>ほ</small>
歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	英 <small>えい</small>	和 <small>わ</small>	正 <small>せい</small>	浩 <small>こう</small>	将 <small>しょう</small>	護 <small>ご</small>
									香 <small>か</small>	子 <small>こ</small>	子 <small>こ</small>	香 <small>か</small>	美 <small>み</small>	者 <small>しゃ</small>
									樹 <small>じゅ</small>	倭 <small>わ</small>	落 <small>らく</small>	福 <small>ふく</small>	志 <small>し</small>	
									東 <small>とう</small>		合 <small>あ</small>	成 <small>せい</small>	福 <small>ふく</small>	住 <small>す</small>
									町 <small>ちやう</small>				里 <small>り</small>	所 <small>しょ</small>

人の動き 10月届出分(敬称略)

お誕生おめでとう



今年も柿がたわわに実りました

11月の税金は 国民健康保険税第5期

人口12,116(-8)人 世帯数3,974(+1)戸  
男 5,703(±)人 女 6,413(-8)人

わたしたちの町 11月1日現在(前月比)

山本義弘 97歳 天萬 ※ 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。