南部町食生活改善推進協議会“旬”のおすすめレシピ♪

白菜とりんごのじゃこマヨサラダ

白菜の主な栄養はビタミンC。豊富なビタミンCは、体に抵抗力をつけ、風邪予防や疲労回復に役立ちます。

■ 材料（4人分）

- 白菜　4枚（400g）
- りんご　1個
- レモン汁　大さじ1/2
- ちりめんじゃこ　40g
- マヨネーズ　大さじ3
- こしょう　少々
- 塩　小さじ1

■ 作り方

① 白菜は葉元と葉先に分け、葉元は横に細切りにし、葉先は小さめにちぎり、さっと湯とおしして水気を絞っておく

② ①に塩小さじ1を加えてもみ、しんなりしたらさらに水気を絞る

③ フライパンを熱して、ちりめんじゃこを加え、カリカリになるまでからいりする

④ りんごはきれいに洗い、皮ごと薄いいちょう切りにし、レモン汁をふりかけておく

⑤ 白菜とりんごを合わせて、マヨネーズで和え、こしょう少々を加えて調味する

⑥ ④を器に盛り、②のちりめんじゃこをちらす

■ 1人分あたり

- エネルギー　139kcal　たんぱく質　5.1g
- 脂質　7.3g　炭水化物　14.7g
- カルシウム　98.5mg　塩分　1.3g

人の動き　12月届出分（敬称略）

お誕生おめでとう

氏名	住所	保護者
井上稔也	天萬	丈嗣修子
松浦篤希	福里	亨英美
足井菜々香	北方	壮志琴絵
酒井亜稀子	法勝寺	和規真由美
田本悠里	阿賀	淳穂美
野口明	鶴田	幹也明子

ごめい福を祈ります

氏名	年齢	住所
中本百子	65歳	東町
西垣雪枝	74歳	原
田浪誠治	73歳	天萬
中川茂子	87歳	落合
石田登美枝	87歳	阿賀
戸田澄子	93歳	東町
板井節子	79歳	能竹
井原浩二	81歳	福成
稲田衛	79歳	寺内
梅原朝江	83歳	金田
佐伯知光	89歳	福成
小谷久男	71歳	福頼
米原和紘	65歳	円山
都田喜代子	82歳	天萬
田邊志都子	60歳	井上
亀尾きぬ江	87歳	福成
野口光嘉	89歳	鶴田
遠藤静子	103歳	能竹
景山かほる	97歳	阿賀

※ 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。

わたしたちの町　1月1日現在（前月比）

人口12、089（−11）人　世帯数3、966（−3）戸

男　5、692（−1）人　女　6、397（−10）人

1月の税金は

町県民税 第4期

国民健康保険税 第7期