



旬のおすすめレシピ  
南部町食生活改善推進協議会

白菜サラダ

材料（4人分）

- 白菜……………1枚
- キャベツ……………1枚（芯を取って50g位）
- レタス……………1枚
- レーズン……………20g
- りんご……………1／4個
- マヨネーズ……………大さじ2

| ■栄養価（1人分あたり） |      | エネルギー 77kcal |      |
|--------------|------|--------------|------|
| ・たんぱく質       | 0.8g | ・脂質          | 4.6g |
| ・炭水化物        | 9.3g | ・ビタミンC       | 14mg |
| ・塩分          | 0.9g |              |      |

作り方

- ①白菜、キャベツ、レタスをせん切りにする。
- ②①をボウルに入れ、りんごは皮をむいてこの中にすりおろして入れる。皮は、せん切りにしておく。
- ③②にレーズンを加え、マヨネーズで和える。
- ④器に盛り付け、皮のせん切りをちらす。

今月の旬 白菜

白菜に豊富に含まれているビタミンCは、体に抵抗力をつけ、風邪の予防や疲労回復に役立ちます。



瑞宝単光章  
井上 清さん(今長)

消防功勞。元南部町消防団長。52年以上にわたり消防活動に尽力。



瑞宝単光章  
岡 市朗さん(徳長)

技能検定功勞。技能検定員として活躍され、建築業界の発展に貢献。



旭日双光章  
齊鹿 悟登さん(浅井)

地方自治功勞。元会見町議会副議長。24年にわたり議員として地方行政に貢献。



瑞宝単光章  
吉畑 信彦さん(西)

防衛功勞。元准空尉。20年以上にわたり警戒管制員として業務に精励。

11月3日付で秋の叙勲が発表され、南部町から4名の方が受章されました。

秋の叙勲 おめでとうございます