

みなみ
減塩レシピ

監修：管理栄養士

今月のレシピ
香味野菜のオムレツ
しょうがあんかけ



- 材料
(3人分・食塩相当量1人前0.6g)
- 卵 3個
 - ニラ 1/2 束
 - 長ねぎ 1本
 - だし汁 200ml
 - A { 濃口しょうゆ 小さじ1
 - おろし生姜(チューブ) ... 大さじ1
 - 片栗粉 小さじ2
 - サラダ油 大さじ1

●作り方

- 1) ニラを1cm幅に切る。長ねぎは4つ割りにしてから5mm幅に切る。
- 2) 鍋にだし汁を煮立てて、Aを加える。水小さじ4で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- 3) 卵は溶きほぐし、①を加えて混ぜる。
- 4) フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を流し入れ、両面をこんがり焼く。
- 5) 食べやすく切って器に盛り、あつあつの②をかける。

▶減塩のポイント

ニラと長ねぎを混ぜ込んだ卵焼きに、しょうがの辛みの効いたあんをたっぷりかけています。とろみがあると、しっかり味がからみます。

社協だより

- 指定預託
- ▶金一封 寶木博史様 (西町)
御母堂 千代子様の供養として
西町老人会へ

今月の納税

- 固定資産税 1期・全期
- 納付期限：5月31日(水)

人口と世帯(令和5年4月30日現在)

- 人口 : 6,008人 (-15)
- 世帯数 : 3,101世帯 (-6)

にぎやかそクイズ & アンケート

●問題

ウミガメは昔から静かな砂浜で産卵してきました。これまで大浜海岸では砂浜に人工の光を入れない努力と熱心な保護監視の下で産卵観察会が行われていました。ただ、あまりにも熱心な保護活動は産卵の妨げになることがあります。そこで今年度は対策協議会でウミガメに配慮した保護監視活動と〇〇〇〇会の中止をします。〇〇〇〇会とはなんですか？

※答えは誌面に記載しています。



●アンケート

- 1) 今月号でよかった内容や写真を教えてください。
- 2) 取り上げて欲しい内容や企画があればお聞かせください。
- 3) 広報に関するご意見・ご感想・町内で活躍されている方などありましたらお聞かせください。

●応募方法

クイズの答え、住所、氏名、アンケートをご記入のうえ、下記の方法でご応募ください。政策推進課もしくは由岐支所にご持参いただいても結構です。正解者の中から抽選で記念品をお送りいたします。当選者の発表は、記念品の発送をもって代えさせていただきます。

▶郵送での応募

〒779-2395
徳島県海部郡美波町奥河内字本村 18-1
美波町政策推進課「広報6月号」係

▶メールでの応募

seisakusuishin@minami.i-tokushima.jp
件名：「広報6月号係」まで

6/22 (木)
締切

QRコードから
応募できます。



前回の答え「生きた小魚」、15通の応募がありました。ご応募いただきありがとうございました。

