

結婚 -5月-
ご結婚おめでとうございます

出産 -5月-
ご出産おめでとうございます

死亡 -5月-
お悔やみ申し上げます

みなみ 減塩レシピ

監修：管理栄養士

レシピで使用している減塩だしをはじめとする減塩商品は、日本高血圧学会の減塩委員会が推奨している食品です。減塩率が20%以上で血圧上昇を抑える働きに加え、味も美味しく長く使えるものが認定されています。

今月のレシピ オクラとしめじの煮浸し



●材料（食塩相当量 0.84g）

- ・オクラ …………… 2袋 (200g)
- ・しめじ …………… 1袋 (150g)
- ・減塩だし醤油 …… 1袋 (5ml)
- ・減塩ほんだし …… 小さじ1
- ・お湯 …………… 80cc

●作り方

- ①お湯にお塩控えめほんだしを溶かす。減塩だし醤油を入れて、冷ます。
- ②オクラ、しめじを食べやすい大きさに切る。
- ③②をゆでて、ザルにあげる。
- ④①にオクラとしめじを入れてひたす。

人口と世帯（令和4年5月31日現在）

- 人口 : 6,162人 (-7)
- 世帯数 : 3,146世帯 (-1)

今月の納税

- 国民健康保険税 全期・1期分
納付期限：8月1日（月）

photo

-にぎやかそ-

1ヶ月間の「にぎやかそな写真」を掲載。



アワビでにぎわう市場
@由岐漁業協同組合



赤松大田祭



地域と連携した津波避難訓練
@日和佐こども園



蛍の飛び交う様子
@美波町赤松

