



- 材料（食塩相当量 1.3g）
- ・小松菜 ……………1袋（200g）
  - ・鯖水煮缶 ……………1/2 缶
  - ・生姜（千切り）……………15g
  - ・めんつゆ（濃縮2倍）……小さじ 1

- 作り方
- 1) 小松菜は洗ってゆで1cmに切る。  
（レンジの場合は、500Wで4分）
  - 2) 生姜は千切りにする。
  - 3) 鯖の水煮缶は、手でほぐす。
  - 4) 1～3を和える（サバ缶の汁も半分加える）※1日置いておくと、味がなじみます

▶減塩のポイント

- 1) 鯖缶には、食塩が1.4g含まれています。この塩分を上手に使って減塩します。
- 2) 生姜を加えて香味が加わります。
- 3) めんつゆは、小さじ1杯で1gの塩分ですが、こいくち醤油だと小さじ1杯で2.6gの塩分になります。めんつゆは、減塩だけでなく甘みもあり、味が整いやすくなります。

今月の納税

- 国民健康保険税 5期
- 納付期限：1月31日（火）

人口と世帯（令和4年11月30日現在）

- 人口：6,081人（-4）
- 世帯数：3,115世帯（-7）

## にぎやかそクイズ & アンケート

### ●問題

カメは甲羅に日光が当たることで栄養吸収や病気予防するため、付着した汚れやコケを除去する必要があります。

では、自然界のアオウミガメは、何に甲羅をこすりつけ汚れを落としているのでしょうか？

※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1月号」係

#### ▶メールでの応募

seisakusuishin@minami.i-tokushima.jp  
件名：「広報1月号係」まで

1/23（月）  
締切

QRコードから  
応募できます。



前回の答え「実生」、13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。

