

みなみ
減塩レシピ

監修：管理栄養士

今月のレシピ
きゅうりのシラス
しょうが酢かけ



●材料（食塩相当量 0.4g）

- ・きゅうり……………1本
- ・A) 水……………小さじ2
塩……………1g
- ・B) しらす干し……………5g
酢……………大さじ1/2
水……………大さじ1/2
砂糖……………小さじ1/2
しょうゆ……………1cc
ショウガ千切り……………5g

●作り方

- 1) きゅうりは小口切りにし、Aを加えて混ぜる。
- 2) Bを混ぜ合わせて最後にかける。

▶減塩のポイント

- 1) 水を加えた塩でもむと塩味がつかずにしなります。
- 2) しょうがのさわやかな辛味で風味UP

社協だより

- 預託 ▶金一封 頼伸幸 様
福祉のために

今月の納税

- 軽自動車税
- 納付期限：5月1日（月）

人口と世帯（令和5年2月28日現在）

- 人口：6,043人（-38）
- 世帯数：3,108世帯（-7）

にぎやかそクイズ & アンケート

●問題

カラフルな色や模様から「海の宝石」とも言われているウミウシ。巻き貝の仲間、体長は数mmほどの小さなものから30cmほどまで多様です。ウミウシは世界で約6000種ほどいると推測されています。



では、そのうち日本では、約何種類のウミウシが確認され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4月号」係

▶メールでの応募

seisakusuishin@minami.i-tokushima.jp
件名：「広報4月号係」まで

4/20（木）
締切

QRコードから
応募できます。



前回の答え「ケンブヒメウミガメ」、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。

