

みなみ
減塩レシピ
監修：管理栄養士

今月のレシピ
ほうれん草の磯辺和え



●材料 (3人分)

1人あたり食塩相当量 0.3g

- ・ほうれん草 ……………1束 (220g)
- ・焼きのり ……………全型1/2枚
- ・A) 削り節 ……………小パック1
しょうゆ ……………小さじ1

●作り方

- 1) ほうれん草をゆでて水にさらし、しっかり絞って3cmの長さに切る。
- 2) ボウルに 1)のほうれん草を入れ、のり・Aで和える。

▶減塩のポイント

削り節が加わることで、うまみがぐっとアップします。

今月の納税

- 固定資産税 全期・第1期分
- 納付期限：5月31日(水)

人口と世帯(令和5年3月31日現在)

- 人口：6,023人 (-20)
- 世帯数：3,107世帯 (-1)

にぎやかそクイズ & アンケート

●問題

春から夏にかけて見られるカラフルなハナガサクラゲ。大きさは約10cmで、姿が山形県の「花笠まつり」で使われる「花笠」に似ていることが由来です。

主に夜に活動し、強い毒を持っていて刺された場合は激痛を感じるほどです。

では、ハナガサクラゲはどんな生き物を好むのでしょうか？

※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5月号」係

▶メールでの応募

seisakusuishin@minami-i-tokushima.jp
件名：「広報5月号係」まで

5/22(月)
締切

QRコードから
応募できます。



前回の答え「1500種」、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。

