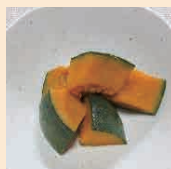


みなみ  
減塩レシピ  
監修：管理栄養士

今月のレシピ  
かぼちゃでもう一品

▶調理のポイント

かぼちゃは長期保存できる緑黄色野菜なので、災害時に備えておくと便利です。  
また、冷凍しても美味しく食べられます。  
ただ、炭水化物も多く含まれるので、食べ過ぎに注意しましょう。  
(・中 1/4 個=約 250g ・3cm 角 2 個=約 60g)



●煮物風 (塩分 約 0.2g)

かぼちゃ ……3cm 角 5 個  
だししょうゆ ……大さじ 1

(調理方法)

- 1) かぼちゃを軽くラップし、中までやわらかくなるようにレンジで約 5 分。
- 2) 熱いうちにだししょうゆを振りかける。  
(中まで味がしみ込まないので塩分控えめになります。)



●ごまマヨネーズ和え (塩分 約 0.1g)

かぼちゃ ……2cm 角 5 個  
冷凍いんげん ……2 本  
A) マヨネーズ ……小さじ 1  
すりごま ……小さじ 1

(調理方法)

- 1) 冷凍いんげんを凍ったまま手で折り、かぼちゃと一緒にラップをしてレンジで約 3 分。
- 2) A で和える。

社協だより

●預託

- ▶金一封 栗作幸晴様 (赤松)  
御内室 澄恵様の香典返しとして
- ▶金一封 田中清介様 (赤松)  
御内室 敬子様の供養として

●指定預託

- ▶金一封 栗作幸晴様 (赤松)  
御内室 澄恵様の供養として  
赤松上長寿会へ

今月の納税

- 国民健康保険税 3 期
- 納付期限：10 月 31 日 (火)

人口と世帯 (令和 5 年 8 月 31 日現在)

- 人口：5,965 人 (-15)
- 世帯数：3,105 世帯 (-3)

にぎやかそクイズ & アンケート

●問題

美波町赤松にある赤松神社の境内は立派な森林があり、その林内に一周約 300m の馬場があり、その昔参拝の馬が、この馬場を巡回したり草競馬があったと伝えられています。

また、赤松神社拜殿の左右には 1 基ずつ石燈籠があります。では、この石燈籠は高さ何 m でしょう？

※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) 3 ページの取材記事について、取り上げて欲しい方やご感想をお聞かせください。
- 3) 広報に関するご意見・ご感想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 10 月号」係

▶メールでの応募

seisakusuishin@minami.i-tokushima.jp  
件名：「広報 10 月号係」まで

10/23(月)  
締切

QR コードから  
応募できます。



前回の答え「73 歳」、16 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。

No.211 2023 年 10 月 13 日発行  
●編集発行：美波町役場政策推進課 ☎0884-77-3616  
〒779-2395 徳島県海部郡美波町奥河内字本村 18-1  
●印刷：米崎印刷株式会社

