

みなみ
減塩レシピ

監修：管理栄養士

今月のレシピ
大根でもう1品

▶減塩のポイント

大根は、味が淡泊なので、色々な料理に使えます。栄養価は他の野菜と比べると少なめですが、エネルギーが低いので、料理をかさ増して満足感を得ましょう。冬場は大根ばかりを多く食べる人もいますが、緑黄色野菜をプラスしてバランスを心がけましょう。(直径5cm高さ2cm=50g ※分量のcm、gは目安です。)



●サラダ 2人分 (塩分1人あたり約0.35g)

- ・大根 3cm (70g)
- ・水菜 1束 (40g)
- ・オリーブオイル 大さじ1/2
- ・ポン酢しょうゆ 大さじ1/2
- ・粗びき黒こしょう 少量

(調理方法)

- 1) 大根はせん切りにし、水菜は5cm長さに切る。合わせて冷수에サッと通してざるに上げ、水けをふく。
 - 2) 1) をボウルに入れ、オリーブオイルを加えてよく混ぜ、ポン酢しょうゆと黒こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ※まず油をからめて野菜の表面に膜をつくり、それから味付けすると水っぽくならず味をしっかり感じやすくなります。



●根菜汁 2人分 (塩分1人あたり約0.79g)

- ・大根 4cm (100g)
- ・人参 2cm (20g)
- ・しめじ 1/2袋
- ・油揚げ 1枚
- ・ねぎ 少量
- ・だし汁 300ml
- ・減塩味噌 小さじ2

(調理方法)

- 1) 大根、人参はいちょう切り、油揚げは短冊切り、しめじは石づきを除きほぐす。
 - 2) ねぎは小口切りにする。
 - 3) 鍋にだし、1) を入れて中火にかけ、具がやわらかくなるまで煮る。
 - 4) 味噌で調味し、ねぎを散らす。
- ※食材の種類が多いとそれぞれの味わいが合わさっておいしさが増します。

社協だより

●指定預託

- ▶金一封 白川喜佐代様 (大阪)
- 地域文化の活性のため中村町
- 太鼓若連中へ

今月の納税

- 国民健康保険税 4期
- 納付期限：11月30日(木)

人口と世帯 (令和5年9月30日現在)

- 人口：5,958人 (-7)
- 世帯数：3,104世帯 (-1)

にぎやかそクイズ & アンケート

●問題

ツバメウオの未成年魚は背びれ、臀びれ、腹びれが黒っぽくて長く、その姿が翼を広げたツバメに似ていることが名前の由来となっています。成魚になると、時には100個体以上の大きな群れを作ることもあるとされています。では、ツバメウオの成魚は何cmほどまで成長するのでしょうか？

※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11月号」係

▶メールでの応募

seisakusuishin@minami.i-tokushima.jp
件名：「広報11月号係」まで

11/22(水)
締切

QRコードから
応募できます。



前回の答え「1.58m」、17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.212 2023年11月10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

