

みなみ
減塩レシピ

監修：管理栄養士

里芋のおやき



●材料 2人分

(塩分 1人あたり 0.3g/人)

- 里芋 ……………2個 (200g)
(冷凍さといもの場合：8個)
- ねぎ ……………4本 (40g)
- キムチ ……………3切れ (10g)
- 桜エビ ……………大さじ5 (10g)
- ごま油 ……………小さじ1

※分量のgは目安です。

●作り方

- 1) ねぎは小口切り、キムチはみじん切りにする。
- 2) 里芋は洗って皮をむいて適当な大きさに切り耐熱容器に入れてラップをしたらレンジ (600W) で3分加熱する。※様子を見て適宜加減。
熱いうちにマッシャーでつぶす。(やけどに注意)
- 3) 2) にねぎ、キムチ、桜エビを加えて混ぜる。
- 4) フライパンにごま油をしき、両面をこんがり焼く

▶減塩のポイント

魚介類の乾燥品は塩分を多く含みますが、香りとうま味があるので、上手に活用しましょう。

スパイスを使えば、薄味でもパンチを効かせることが出来ます。ただし、使う量が多すぎると食材そのものが持つ味も消えてしまうので注意しましょう。

さといもは食物繊維が多く含まれています。

今月の納税

- 国民健康保険税 6期
- 納付期限：2月29日 (木)

人口と世帯 (令和5年11月30日現在)

- 人口 : 5,920人 (-18)
- 世帯数 : 3,096世帯 (-8)

にぎやかそクイズ & アンケート

●問題

海中に生息しているワレカラの大きさは1～2cmほどでナナフシやカマキリのような体型をしています。エビやカニの仲間ですが、その動きはまるでシャクトリムシのようです。一体、ワレカラはどのように移動するでしょう。

※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) 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

1/22 (月)
締切

QRコードから
応募できます。



前回の答え「95%」、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。

