

- 幸木 美結 (木岐) 9月出産  
(父: 幸木隼斗、母: 幸木香澄)
- 倉田 琴 (桜町)  
(父: 倉田徹、母: 倉田唯)
- 山下 兼新 (志和岐)  
(父: 山下翔伍、母: 山下麻衣)

- 朝海 綾子 95 (木岐)
- 井田 政子 87 (赤松)
- 山崎 てつよ 73 (北河内)
- 小林 秋子 89 (西由岐)
- 海司 律子 85 (阿部)
- 森本 吉幸 69 (志和岐)

### 今月の納税

- 国民健康保険税 5期
- 納付期限: 1月31日 (水)

### 人口と世帯 (令和5年12月31日現在)

- 人口 : 5,917人 (-3)
- 世帯数 : 3,094世帯 (-2)

## みなみ 減塩レシピ

監修: 管理栄養士

## 今月のレシピ ブロッコリーで一品

～季節の野菜で元気な細胞をつくろう!!!～

ブロッコリーは子どもも食べやすい緑黄色野菜です。お弁当の1品に役立ちます。  
1株=約150g～200g

ブロッコリーは小房に切り分け、ゆでる。

### ● じゃこ炒め 2人分 (食塩相当量 0.13g/人)



- ・ブロッコリー … 1/2株
- ・ごま油 ………………小さじ1
- ・ちりめん ………………大さじ1
- ・こしょう……………少量

(調理方法)

- 1) フライパンにごま油を熱し、ブロッコリーを入れて全体に油がまわるまで炒める。
  - 2) ちりめん、こしょうを加えてさっと炒める。
- ※油はこくやうま味の感じ方を高めるといわれているので、うす味でもおいしく感じることができます。また、ごま油やオリーブ油などは、その独特の香りですす味を補います。

### ● 和えもの 2人分 (食塩相当量 0.57g/人)



- ・ブロッコリー … 1/2株
- ・油 ………………小さじ1
- ・卵 ………………1個
- ・めんつゆ (2倍希釈) ……小さじ2

(調理方法)

- 1) フライパンに油を熱し、溶き卵を入れ、炒り卵をつくる。
  - 2) ブロッコリーに炒り卵とめんつゆを加えて混ぜ合わせる。
- ※卵は1個あたりの食塩相当量0.2gですが、材料にこくが加わります。

## にぎやかそクイズ & アンケート

### ● 問題

ホンソメワケベラはベラの仲間而成魚と幼魚では様子が違います。他の魚の体についている寄生虫や口の中の食べ残しを食べるので、掃除屋さんとして知られています。ホンソメワケベラに掃除をしてもらうために魚たちが順番待ちをすることも…。そんなホンソメワケベラですが、体長は約何センチでしょうか。

※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2月号」係

#### ▶ メールでの応募

seisakusuishin@minami.i-tokushima.jp  
件名:「広報2月号係」まで

2/21 (水)  
締切

QRコードから  
応募できます。



前回の答え「体を大きく屈伸させて移動する」、18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。

