

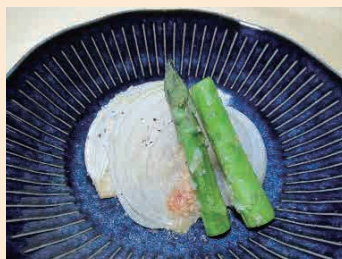
みなみ 減塩レシピ

監修：管理栄養士

今月のレシピ 玉ねぎを使った一品

玉ねぎはカリウムや食物繊維などを含みます。また、新玉ねぎは水分を多く含み、やわらかく甘味があります。水分が多い分辛みを感じにくいです。1個=約200g

●玉ねぎチーズ焼き 2人分 (食塩相当量 0.1g/人)



- (材料)
・玉ねぎ …… 1/2 個
・アスパラ …… 1 本
A [ オリーブ油 …… 大さじ 1/2
粉チーズ …… 大さじ 1/2
・あらびき黒こしょう …… 少量 (お好みで)
※分量の g は目安です。

(調理方法)

- 1) 玉ねぎは芯をつけたまま縦 8 等分のくし形に切る。アスパラは食べやすい大きさに切る。
2) オーブントースターの天板にアルミ箔を敷き、玉ねぎ、アスパラを並べる。A を順にふり、オーブントースターで 7～8 分焼く。器に盛り、あらびき黒こしょうをふる。
※チーズの香りが食欲をそそります。

社協だより

- 預託
▶ 金一封 古川雅彦様 (赤松)
御尊父 晴様の香典返しとして

今月の納税

- 軽自動車税
● 納付期限：4月30日(火)

人口と世帯 (令和6年2月29日現在)

- 人口：5,874人 (-28)
● 世帯数：3,080世帯 (-8)

にぎやかそクイズ & アンケート

● 問題

グラウンド・ゴルフは、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインワンするまでの打数を競うスポーツです。時間やプレイ人数に制限がなく子どもから高齢者まで楽しめるスポーツとして知られていますが、グラウンド・ゴルフが誕生したのは昭和何年でしょう? ※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4月号」係

▶ メールでの応募

seisakusuishin@minami.i-tokushima.jp 件名：「広報4月号係」まで

4/23 (火) 締切

QRコードから応募できます。



前回の答え「25cm」、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。アンケートでの意見もありがとうございます!(広報：澤野)

