## 旬のおすすめレシピ

南部町食生活改善推進協議会

# 春キャベツの甘酢和え

**材料（４人分）**

キャベツ……200g　ちりめんじゃこ……30g
玉ねぎ……50g　すりごま(白)……大さじ1/2
塩……小さじ1/4
酢……大さじ2
砂糖……大さじ1と1/2
きぬさや……４枚

■栄養価（1人分あたり）　エネルギー　56.7kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| ・たんぱく質 | 3.8g | ・脂質 | 1.1g |
| ・炭水化物 | 8.4g | ・塩分 | 0.8g |
| ・ビタミンC | 10mg | | |

**作り方**

①キャベツは、せん切りにして、熱湯でさっとゆでる。
②玉ねぎは、細いせん切りにして、塩もみして水にさらしておく。
③ボウルに酢・砂糖を合せて甘酢を作り、固くしぼった①・②・ちりめんじゃこを混ぜ合せる。
④器に盛り付け、すりごまをかけ、ゆでて細切りしたきぬさやをちらす。

## 今月の旬　春キャベツ

キャベツに多く含まれるビタミンCは、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。また、薬の名前にもありますが、キャベジンと呼ばれるビタミンUを含んでいます。これは胃や十二指腸などに対する抗潰瘍作用があり、潰瘍の予防や治療に効果があるそうです。

## ひとの動き　3月届出分（敬称略）

### ●お誕生おめでとう●

| 氏名 | 保護者 | 住所 |
|---|---|---|
| 岩田莉希 | 憲史 宏美 | 諸木 |
| 中井春弥 | 順誠子 | 天萬 |
| 山田典佳 | 博己 涼子 | 原 |
| 岡村泰雅 | 純一 憂紀 | 円山 |
| 植田愛子 | 田 | 福成 |
| 赤井滋子 | 田 | 朝金 |
| 西田冨子 | 田 | 金田 |
| 大田薫 | 田 | 三崎 |
| 谷口明 | 田 | 東町 |
| 景山美雄 | 山 | 東宮 |
| 笹谷照子 | 谷 | 東上 |

### ●ごめい福を祈ります●

| 氏名 | 年齢 | 住所 |
|---|---|---|
| 加藤房子 | 89歳 | 天萬 |
| 岡田をつた | 97歳 | 天萬 |
| 幅田静枝 | 96歳 | 八金 |
| 山根康成 | 65歳 | 高姫 |
| 細田さだ子 | 96歳 | 落合 |
| 土本信江 | 60歳 | 円山 |
| 小谷睦郎 | 96歳 | 寺内 |
| 加納喜朗 | 79歳 | 原 |
| 岩崎彰人 | 64歳 | 金田 |

※届け出時に広報への掲載を同意された方のみ載せています。

## わたしたちの町

4月1日現在（前月比）

人口11、855（-34）人　世帯数3、934（-14）戸
男 5、572（-16）人　女 6、283（-18）人

## 4月の税金・使用料

軽自動車税
下水道使用料
公営住宅家賃
保育料

**納付期限　4月30日（金）**