



旬のおすすめレシピ

南部町食生活改善推進協議会

おろしじゃがいもの中華スープ

材料（4人分）

じゃがいも	2個(約100g)	かにかまぼこ	4本
青ねぎ	2本	ごま油	小さじ1

鶏がらスープ カップ3

A { うすくちしょうゆ 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々

ラー油 お好みで

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて水にさらしておき、青ねぎは斜め薄切りにし、かにかまぼこは食べやすくほぐす。
- ② 鍋にごま油を熱し、青ねぎを加えて炒め、鶏がらスープを加える。
- ③ 煮立ったらじゃがいもをおろし金ですりおろしながら加えて煮てアクをとる。
- ④ とろりとしてきたらかにかまぼこを加えてAで味つけし、お好みでラー油を入れる。

今月の旬 ジャがいも

じゃがいもは、ビタミンC、葉酸、カリウムなどを豊富に含んでいて味も淡泊です。また、幅広い調理法（焼く、煮る、揚げる、茹でる）に対応できることから様々な料理に用いられます。

■栄養価（1個分あたり） エネルギー 71kcal

・たんぱく質	5.1g	・カルシウム	32mg
・食塩相当量	0.8g		

やっただぞ！スポ少野球部・サッカー部！



チーム一丸となって勝利をつかんだ会見野球部(上)と西伯野球部(右)。どちらも全員野球で走り、攻め、守る選手たちに大きな声援が送られました。

5月15日「第41回鳥取県学童軟式野球大会」地区予選が行われ、会見野球部が優勝、西伯野球部が準優勝しました。会見野球部は7月に行われる県大会に出場します。



6月4日「第35回全日本少年サッカー大会鳥取県大会」地区予選決勝トーナメントが行われ、南部サッカー部（Aチーム）が県大会出場を決めました。県大会では1勝をあげることは出来ませんでしたが、一生懸命プレーをする姿に惜しみない拍手が送られました。



めざせ！未来のJリーガー！