



## 旬のおすすめレシピ

南部町食生活改善推進協議会

### 蒸し鶏と玉ねぎの中華風ピリ辛ごまだれサラダ

#### 材料（2人分）

玉ねぎ	1個
とりむね肉	小1枚（200g）
塩・こしょう	各少々
酒	大さじ1
貝割れ菜	1/2パック

#### ごまだれ

ポン酢じょうゆ	大さじ2
練りごま	小さじ2
豆板醤	小さじ1/4～お好みで

#### 作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② とり肉は耐熱皿に入れて塩、こしょう、酒をふってラップをし、電子レンジで約4分加熱してそのまま冷まし、冷めたら細く裂く。
- ③ 貝割れ菜は根元を切り落とす。
- ④ ごまだれの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 玉ねぎ、貝割れ菜を混ぜ合わせて器に盛り、ごまだれをかける。

## 今月の旬 たまねぎ

玉ねぎの独得の辛みと香りは硫化アリルという栄養素で、生で食べると血液をサラサラのする効力を発揮します。水にさらすと成分が溶け出すので避けましょう。たんぱく源（とり肉）と組み合わせた、おかずにもなるボリュームサラダです。

■栄養価（1人あたり） エネルギー 275kcal

・たんぱく質	20.0g	・カルシウム	7mg
・食塩相当量	1.9g		

## MY ベストショット大募集!

広報なんぶ新コーナー『MY ベストショット』では、みなさんの写真投稿をお待ちしています。町内の見慣れた景色、自慢のペット、かわいいお子さん・お孫さんとの2ショットなど、あなたのイチオシ写真をぜひご応募ください!

※応募方法・お問い合わせは下記までお願いします。

なんぶSANチャンネル <TEL>0859-66-3331

<メール>nanbusan@town.nanbu.tottori.jp



写真1枚（データ可）とコメントを添えてくださいね♪



宮古市役所周辺の様子(3月19日)

動物と人間の違いは「事に処して一步を踏み止まる事が出来るかどうか」だと思いが、被災避難者は人間として至高の位にある事を世界中に喧伝しました。同じ日本人として誇らしく、困難な状況を我が事と受け止め、愛惜の念ひとしおに思うお方が多いと思います。

町では全国の市町村に先駆け、3月18日に宮古市に17名の災害支援隊を派遣しましたが、現在は南三陸町に支援を続けています。派遣職員は「未来を見つめ頑張る姿に勇気を貰った。行って良かった」と感動的に語ってくれます。自立の目途が立つまで同胞としての支援を続けたいと思います。 町長 坂本昭文



東日本大震災