



旬のおすすめレシピ

南部町食生活改善推進協議会

スイートポテト

材料（4人分）

サツマイモ	600g	砂糖	50g
バター(有塩)	20g	卵黄	1個分
牛乳	120ml	黒ゴマ	少量
バニラエッセンス	少量	卵水(卵1/2+みりん少々)	

作り方

- ① サツマイモは皮を厚くむいて柔らかくなるまで蒸し、熱いうちに裏ごしをする。
- ② 厚紙を好きな形(木の葉・動物などお好みで)に切り、アルミホイルを巻いてスイートポテト用の台紙を作る。
- ③ ナベに①のサツマイモと砂糖、バター、牛乳を加えて火にかけ、なめらかになるまで練り混ぜる。
- ④ ナベを火からおろし、バニラエッセンスと卵黄を加えて手早く混ぜあわせる。
- ⑤ ②の台紙に④のサツマイモをのせて表面をなめらかにし、卵水を作りハケで全体にぬり、黒ゴマを少量ふりかけオーブントースターに入れ、表面にキツネ色の軽いこげ目をつけて出来上がり。

今月の旬 サツマイモ

食物繊維たっぷりのサツマイモは、ビタミンC、E、ビタミンB群も豊富で、便秘の改善、老化やガンの予防、シミ・ソバカスなどにも有効的です。

■栄養価（1人あたり） エネルギー 340kcal

たんぱく質	4.4g	脂質	8.7g
炭水化物	63.9g	食塩相当量	0.1g

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！お待ちしております♪

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(アタリ可)とコメントを添えてくださいね



子ども達と夢を紡いだ「緑の協力隊」

「笑顔」と「夢」、子ども達に一番願う言葉です。「子どもは地域の宝」を合言葉に、子ども達の豊かな育ちを皆さんと一緒に取り組んでいきますが、それは「笑顔あふれる子ども」、「夢をもてる子ども」を育てることに他なりません。そのために、誰でもができる一番身近な取り組みは、私たちの『ふるまい』への心配りではないでしょうか。日々の自分自身のふるまいに気を配り、子ども達のお手本になることが大切です。そんな家庭、地域が子ども達の笑顔を育みます。また、「夢」を体感させることも大切です。私は、平成七年から三年間「砂漠緑化活動」に高校生を引率しましたが、正に壮大な夢との遭遇でした。



笑 夢

教育長 永江多輝夫