



旬のおすすめレシピ
南部町食生活改善推進協議会

かれいの白ねぎソースかけ

材料（4人分）

- 魚の切り身(かれいなど).....4切れ(1切れ100g位)
- サラダ油.....大さじ1
- チンゲン菜.....2株
- 白ねぎソース
 - 白ねぎ.....1/2本
 - しょうが.....2片
 - しょうゆ.....大さじ2
 - 砂糖.....ひとつまみ
 - ごま油.....小さじ2

■栄養価（1人分あたり）		エネルギー	132kcal
たんぱく質	20.7g	脂質	3.4g
炭水化物	3.8g	塩分	1.6g

作り方

- ①白ねぎ・しょうがは、みじん切りにし、しょうゆ・砂糖・ごま油を加えてよく混ぜ、白ねぎソースを作る。
- ②チンゲン菜は、ゆでて、食べやすい長さに切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、魚を皮目の方から焼き、両面に焼き色が付いたらふたをして、火が通るまで蒸し焼きにする。
- ④③の魚を器に盛り付け、②のチンゲン菜を添えて、魚にねぎソースをかける。

今月の旬 か れ い

かれいは、消化の良い良質なたんぱく質を含んでいます。脂肪は少なめで、淡泊な味が好まれています。また、脳神経の興奮をしずめ、イライラやストレスをやわらげるビタミンB₁と、カルシウムの働きを助けるビタミンDのコンビで、ストレス解消や、女性に多い骨粗鬆症予防に効果を発揮します。

遠藤 石原 氏	山野 日夢	前谷 優	渡辺 菜	佐伯 翔麻	山崎 さくら	青砥 こみち	小椋 穂乃香	岩崎 杏	氏名		
八重子	千雅 友誠	寛拓 裕光	かおり	文ふみ	雅史	愛将 純貴	保	護	者		
97 82 年	歳 歳 齢	落阿住 所	東 絹 天 福 阿 馬 清 金 住	町 屋 萬 成 賀 場 水 田 所	合 賀 所	納付期限 3月31日(水)	3月の税金・使用料	国民健康保険税第9期	水道使用料	給食費3月精算分	保育料

ひとの動き 2月届出分(敬称略)

お誕生おめでとう

わたしたちの町 3月1日現在(前月比)

人口11,889(-11)人 世帯数3,948(±0)戸
男 5,588(-5)人 女 6,301(-6)人

※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。

福村 齋 赤 陶 荊 柏 関 三 安 遠 伯 杉	田口 鹿 井 山 尾 好 達 藤 田 本	次喜 重 子 男 子 之 子 敏 江 子 枝 し 次	芳子 子 男 子 之 子 敏 江 子 枝 し 次	72 80 92 75 76 90 64 91 66 91 84 95 86	歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳	東 下 浅 朝 福 福 中 原 阿 境 三 能 天	町 中 井 金 成 頼 中 原 賀 境 崎 竹 萬
--------------------------	----------------------	----------------------------	--------------------------	--	---------------------------	---------------------------	---------------------------