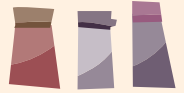




# 栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～地元の食材で作る郷土料理～

郷土料理や行事食など、地域に根ざした伝統的な食文化は、その土地の産物を使って作られ、食べ継がれてきたものです。食生活は多様化してきていますが、食文化を大切にし、地産地消を心がけるようにしましょう。

また、郷土料理をいただく際も、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスが偏らないようにしましょう。

## ✂から芋ごはん

材料（4人分）

米・・・・・・・・・・200g 麦・・・・・・20g  
から芋・・・・・・・・・・120g

作り方

- ①米をといで水加減をする。
- ②から芋は皮を付けたまま乱切りにし、水に浸けてあく出しをする。
- ③①に②を入れて炊飯する。

## ✂さばと豆腐の味噌煮

材料（4人分）

A	さば・・・・・・・・4切れ	豆腐・・・・・・・・320g
	味噌・・・・・・・・20g	しょうが・・・・千切り
	酒・・・・・・・・40cc	にら・・・・・・・・40g
	みりん・・・・40cc	
	だし汁・・・・600cc	

作り方

- ①鍋にAを煮立たせて、さばを入れて加熱する。
- ②豆腐を入れて加熱する。
- ③しょうがを千切りにして入れる。
- ④にらは2～3cmに切り、出来上がりに加える。



## ✂といもがらの酢の物

材料（4人分）

といもがら・・・200g	}	酢・・・・・・・・30cc
きゅうり・・・・120g		砂糖・・・・8g
		塩・・・・・・・・3g

作り方

- ①といもがらは皮をむいて薄く切り、水にさらしてから茹で、水気を切る。
- ②きゅうりは薄切りにし、①と甘酢で和える。

エネルギー：503kcal	脂質：16.2g
たんぱく質：23.9g	食塩：1.6g

お問い合わせ先  
肝付町役場 健康増進課  
☎ 0994(65)8412

# マイナンバーカードを取得しませんか？

## マイナンバー休日窓口の開設について

期 間	9月18日（日）・23日（金）
時 間	9時～12時、13時～17時
場 所	・肝付町役場 ・内之浦総合支所 ・岸良出張所

## 平日夜間窓口の開設について

期 間	9月20日（火）～22日（木）
時 間	17時15分～19時
場 所	・肝付町役場 ・内之浦総合支所 ・岸良出張所

利用申し込みをすれば、保険証としても利用できます。  
マイナポイントを申し込むには、令和4年9月末までの申請が必要です。

詳しくは  
公式サイトを  
チェック



お問い合わせ先 肝付町役場 住民課 ☎ 0994(65)8411