

磯香サラダ

磯の香りを書いて「磯香」。その名の通り、海苔の香りが良いサラダです。学校給食では昔から人気のあるメニューです。

海苔やひじき、わかめなどの海藻は日本人に不足しがちなミネラルや食物繊維を多く含み、生活習慣病を予防する効果が期待されています。

メインの食材にはなりにくいですが、スープやサラダ、混ぜごはんの具など幅広く使うことができるので、意識して摂りたい食材です。



材料 (4人分)

- ほうれん草…………… 2株
- キャベツ…………… 1/6玉
- にんじん…………… 1/5本
- きざみのり…………… 1.2g
- こいくち醤油…………… 大さじ1/2
- マヨネーズ…………… 大さじ2

作り方

- ① ほうれん草は3cm程度のざく切り、キャベツは5mmの千切り、にんじんは3mmの千切りにする。
 - ② それぞれ歯応えが残る程度に茹で、冷水で冷やして水気を切る。
 - ③ ②を、しょうゆとマヨネーズ、きざみのりを加えて和えて、出来上がり。
- ★キャベツを減らして、ほうれん草をメインにしても美味しいです。
★水分が出やすいので、調味料は食べる直前に和えてください。

問い合わせ先 共同調理場(41)0237

楽しみませんか！ ソフトバレーボール教室

町スポーツ協会では、ソフトバレーボール教室を開催します。

どなたでも気軽に楽しめますので多くの皆さまの参加をお待ちしております。

日程 1月13日、20日、27日
2月3日、10日、17日
毎週木曜日 全6日

時間 午後7時30分～9時30分

場所 やまゆり体育館

参加資格 町在住・在勤の方

持ち物 体育館用シューズ・飲み物など

参加費 無料

申込方法 1月9日(日)までにB&G海洋センターへお申し込みください。

※2月20日(日)に町民ソフトバレーボール大会を開催する予定です。今後の新型コロナウイルス感染状況によっては、変更・中止等にする場合がありますので、ご了承ください。

主管 町スポーツ協会バレーボール部

問い合わせ先 B&G海洋センター(32)6114



楽しみませんか！ 町民カーリング教室

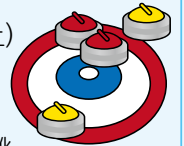
日時 2月10日(木) 午後7時～9時
2月20日(日) 午後3時～5時
2月24日(木) 午後7時～9時

場所 カーリングホールみよた

参加費 1回500円

定員 先着10名(小学5年生以上)
※小学生は保護者同伴

持ち物 運動ができる暖かい服装、
底がきれいな上履き運動靴、
手袋、帽子
マスクの着用もお願いします。



申込締め切り 1月31日(月)

申し込み・問い合わせ先

町スポーツ協会カーリング部事務局
miyotacurlingclub@gmail.com

※カーリングホールみよたへのお電話での申し込み、問い合わせはご遠慮ください。

(広告欄)

大がかりなイルミネーション装飾ではありませんが、少しづつ増やしていくつもりです。お近くにお越しの際はどうぞお立ち寄り頂きご覧ください。

お問合わせは今すぐ 大井建設ホームページアドレス www.koedete-ouen.com

0120-33-4152

メールの方は vip@ooi-kensetsu.co.jp
FAXの方は 0267-32-2935

大井建設工業株式会社
子育て世代の安くていい家 専門店 株式会社
■本社 御代田町馬瀬口1670-74 TEL0267-32-3333(代)
©ISO 9001 認証取得



本社社屋にて
イルミネーション
好評点灯中

