

かみかみサラダ



今月は、給食で人気の「かみかみサラダ」をご紹介します。
よく噛むことは、肥満やガンを予防したり、味覚や脳の発達を促進したり、胃腸の動きを助けるなど、良い効果がたくさんあります。
「かみかみ」という名前の由来は、「さきいか」を使っていることにあります。いかの旨味が味付けのアクセントになっていることも、人気の理由の一つかもしれませんね。
噛み応えのある食材を積極的に摂り、意識して噛んでみてください。

材料 (4人分)

キャベツ …… 1/8玉 塩…………… 少々
きゅうり …… 1/2本 こしょう …… 少々
にんじん …… 1/5本 酢…………… 小さじ1
さきいか…………… 15g 油…………… 小さじ1/3
白炒りごま …… 小さじ2

作り方

- ① キャベツは5mmの千切り、きゅうりは5mmの斜め半月切り、にんじんは3mmの千切りに切っておく。
 - ② ①をそれぞれサッと茹で、流水で冷やして水を切る。
 - ③ さきいかは長ければ、食べやすい大きさに切る。
 - ④ 調味料をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
 - ⑤ ②と③、ごま、ドレッシングを和える。
- ★ 野菜は、歯応えの残る程度に茹でてください。
電子レンジで加熱しても良いです。
★ ごまは軽く炒ると香りが出てさらにおいしいです。

問い合わせ先 共同調理場 (41) 0237

俳句の世界

「御代田風の道俳句会」、「五月会」から寄せられた代表作品です。

俳句 当期雑誌二文字

【御代田風の道俳句会】

静けさの凍てつく草軽初景色

初空の光そのま川綺羅

故郷の初空見たしいつかまた

悴みてぬか床の中さまよふ手

初春や恙なき日を噛み締める

朝四時の漁師がっぱや鰯起し

抜きんづる粥の風味や根白草

俳句道場【五月会】

手招いて土もろともに露の臺

薄氷の空踏むレインコートの黄

とろとろと瑠璃の火ふわり小豆粥

寒晴や肩を振るって捨てるもの

解けさうでとけぬ闇あり斑雪

雪の花レースのやうに華やかに

軒下のつららがぼとり融けてゐる

嫁が君とはに睦みの誓ひ立て

中山道六十九次をゆく「シリーズ」①

本庄宿*宿場は鉄道と国道十七号線の狭間にあり宿場の面影薄し。

代りに明治の文化遺産幾多。新町に行く途中のコスモス

畑の脇道を制服の女子高生の銀輪の列「青い山脈」彷彿。

銀輪の風コスモスは自由律

大高 霧海

宇田川紀代子

武井 房子

渡辺美智子

柏木 恵子

金澤久美子

井田 美乃

窪田よし子

武谷美智子

堀竜 幸子

山口こさち

湯本みつる

林 テル子

伊賀 和子

吉田俊一郎

内堀 隆久

和モダンの家

西軽井沢 モデルハウス OPEN!



- ✓ 天然素材を使用した和テイストデザイン
- ✓ 家の中と外をつなぐ中庭テラス
- ✓ 床下エアコン装備の暖かい家
- ✓ 断熱性能 (UA値0.28、G2クラス)



掲載されました



大井建設が手掛けるもう一つのブランド FILT HOUSE 誕生

大井建設工業株式会社

西軽井沢モデルハウス 御代田町馬瀬口1770-4
佐久平RINOEL スタジオ 佐久市佐久平駅南9-1

WEBからも! FILT HOUSE 検索

「西軽井沢モデルハウスの見学予約をしたいのですが…」
☎ 0120-33-4152

受付時間: 10:00-18:00 (定休日: 火・祝)

WEB予約はこちら▶



御代田町の
情報を
発信しています。

西軽井沢
ケーブルテレビ



FM軽井沢
(77.5Mhz)



町公式X
(旧Twitter)



町公式
instagram



この広報紙は
再生紙を
使用しています。



見やすいユニバーサル
デザインフォントを
採用しています。