

磯香サラダ

磯の香りと書いて「磯香」。その名の通り、海苔の香りが良いサラダです。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…………… 1.2 g
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で和えて、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

ゴールデンウィーク中のごみ収集日程

収集日に気をつけて正しくごみを出しましょう。



4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7
		昭和の日				憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日	
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
資源物		プラスチック製	不燃ごみ							不燃ごみ
井戸沢開場	生ごみ	容器包装	井戸沢開場	生ごみ	可燃ごみ	休み	休み	生ごみ	休み	井戸沢開場

※5月6日(火)振替休日のプラスチック製容器包装の収集は、お休みです。



(広告欄)

会場ご案内図

お問い合わせは
0120-839-119

第24回 にっぽんラエティバル

5月17日(土)開催
午前10時〜午後2時30分(雨天開催
今回で24回目の開催となります！また楽しいイベント盛りだくさんで皆さんのお越しをお待ちしています。ぜひ遊びに来て下さいね。
代表取締役 大井 康史

◎お楽しみその1 午前10時〜
大人気フリーマーケット
25〜30店舗もの出店が予定されている
人気のフリマ・手作り品、衣類、雑貨等々がズラリ。
◎お楽しみその2
「午前11時〜」
ガレージセール
建設会社ならではの商品がズラリ！
おかげさまで毎年大好評！
倉庫に眠っている掘り出し物大放し出しします！
◎お楽しみその3
「お楽しみその3」
お楽しみその3
キッチンカーも来ます！
タイロースターも来ます！
キッズコーナーも来ます！
リフォーム相談会
同時開催

ガレージセールの収益金は全額
能登半島地震災害義援金として
石川県に寄付致します。
皆さんのご協力をお願い致します！

