

## 納豆あえ



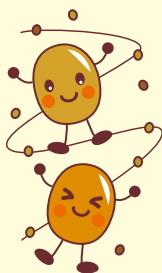
納豆は日本で古くから食べられてきた食材で、大豆を発酵させて作られます。

大豆は筋肉を形成するたんぱく質や、骨形成を促進するビタミンKなどの栄養素が豊富で「畑のお肉」とも呼ばれます。成長期の小中学生にもたくさん摂ってほしい食材です。

今回紹介する「納豆あえ」は、チーズやかつお節も入っており、給食で人気の一品です。ぜひ作ってみてください。

### 材料 (4人分)

- 挽き割り納豆…………… 80g
- きゅうり…………… 1/2本
- 角切りチーズ…………… 40g
- たくあん…………… 20g
- かつお節…………… 4g
- 濃口醤油…………… 小さじ1



### 作り方

- ① きゅうりは、いちよう切りにする。
  - ② たくあんは千切りにする。
  - ③ かつお節は、フライパンで乾煎りする。
  - ④ ①、②、③、納豆、チーズ、醤油、を和える。
- ★ 給食では、きゅうりも加熱し、冷却しています。

問い合わせ先 共同調理場(41)0237

### 編集後記

今月号では、長野県市町村対抗駅伝や人口17,000人突破の記事など、多くの嬉しいニュースをお届けしました。もちろん町の事業や取り組みを知らせることも大切ですが、町民の皆さまの活躍している姿や町の明るい話題を、多くの写真とともに紹介することができるのも、広報紙の魅力の一つだと思います。今後も広報紙ならではの発信で、皆さまに喜んでいただけるよう励んでいこうと思います。

最後に私事で恐縮ですが、(公社)日本広報協会主催

の「令和8年全国広報コンクール」の1枚写真部門において、広報やまゆり410号(令和7年9月号)の表紙写真が長野県代表として選出されていましたが、全国での入賞はならず…残念!

次こそは入賞!という小さな決意を、この編集後記に残しておきます。

総務課 今枝



広報に関するご意見、ご感想をお寄せください。また、掲載された写真をお譲りしますので、役場総務課14番窓口にお越しいただくか、電話でご連絡ください。ただし、ご希望に添えない場合もあります。ご了承ください。●総務課情報防災係

みよた広報 やまゆり ●発行/御代田町 〒389-0292 長野県北佐久郡御代田町大字馬瀬口1794番地6 ☎0267(32)3111

<https://www.town.miyota.nagano.jp/>

(広告欄)

# 家

のことなら  
大井建設へ  
私たちに  
お任せください!

大井建設キャラクター エルクン

ハウス・オブ・ザ・イヤー・イン・エナジー 8年連続受賞 2024年度 長野県内住宅着工ランキング 佐久エリア1位

おかげさまで創業60周年・ZEHビルダー登録店

大井建設工業株式会社

本社/北佐久郡御代田町馬瀬口1670-74  
TEL.0267-32-3333(代) FAX.0267-32-2935

これから家を建てる方  
移住をお考えの方

- ・5分で出来る土地探し
- ・土地の相場診断
- ・建物費用の概算

いま、お住まいの方

- ・窓リノベーション補助金(最大200万円)
- ・住宅断熱性能向上リフォーム(最大50万円)
- ・耐震補強 ・空き家の無料査定
- ・空き家の買い取り

おかげさまで大井建設は

YouTube

大井建設工業  
公式チャンネル  
登録者数  
**22,000**人以上  
(2025年5月1日現在)

現在**312**本公開中!  
【毎週土曜日投稿】

YouTubeは  
こちら →

※新建築2024年度県内住宅着工ランキング ※佐久地区に本社を置く企業中  
◎一級建築士事務所免許(佐久)K第66058号  
◎長野県知事許可(特・般-2)第12426号  
◎ISO 9001認証取得

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



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。