

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…………… 32 g
 キャベツ…………… 1/8玉
 にんじん…………… 1/8本
 きざみのり…………… 1.6 g
 しょうゆ…………… 小さじ1/2
 マヨネーズ…………… 大さじ3弱

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

編集後記

年々厳しくなる夏の暑さに少し身構えてしまっていますが、町民の皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

御代田町は今年、町制施行70周年の節目を迎えました。長い歴史の中で、無数の出来事や出会いが繋がって今があるのだと思うと、先輩方の歩みに深い敬意と感謝の念が湧いてきます。

私は1年ほど前、「今日が人生で一番若い日!」と新しい一歩を踏み出しました。その一歩がなければ、今こうして行政のお仕事に携わることも、読む側だった

広報の編集に関わることもなかったなと思うと、巡り合わせって本当に不思議ですね。

そして、そこから新しい学びを得ることも人生の楽しさだと感じています。例えば広報の編集では、レイアウトや言葉ひとつで印象が大きく変わることに気づかされました。伝える難しさはありますが、その舞台裏に関わる醍醐味も実感しています。

この経験を大切に、私自身も、町民の皆さまへ丁寧で分かりやすい発信ができるよう頑張っまいります。皆さまも体調にはくれぐれもお気をつけて、元気に夏をお過ごしください。 税務課 土屋

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)

**モデルハウス見学
随時受付中**

見学をご希望の方は、
こちらからご予約ください

お問合わせは今すぐ
0120-33-4152

メールの方は vip@oof-kensetsu.co.jp

大井建設工業株式会社

■本社/御代田町馬瀬口1670-74 TEL:0267-326333(代)
0150-9001 認知取得

性能もデザインも
価格も諦めない

**佐久モデルハウス
グランドオープン!**

今までの常識を打ち破った「新発想の家」まずはモデルハウスをご覧ください!

会場

お気軽にどうぞ!

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。

**UD
FONT**

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。