

## 宝くじ助成事業で コミュニティ放送設備を整備



コミュニティの健全な発展を図ることを目的としたコミュニティ助成事業により、高木の下高野地区にコミュニティ放送設備が整備されました。このコミュニティ助成事業は、宝くじ社会貢献広報事業費を財源として、一般財団法人自治総合センターが助成決定を行うもので、今後の下高野地区の益々の活性化が期待されます。



▲スイッチを押せば、簡単に使うことができます

## 旬の野菜

レシピ

副菜

## キャベツとツナのサラダ

春キャベツは3月から5月が旬で、柔らかくて甘く、また冬場のキャベツより、ビタミンCも多く栄養価の高い野菜です。今回は、春キャベツを時間短縮、手間なし、失敗なしの簡単野菜料理でご紹介します。旬の美味しい野菜を食卓にどうぞ。



### 材料(4人分)

|         |      |
|---------|------|
| キャベツ    | 300g |
| 人参      | 40g  |
| ツナ缶     | 80g  |
| マヨネーズ   | 大さじ4 |
| A 練りからし | 小さじ1 |
| 塩       | 少々   |
| コショウ    | 少々   |

### 栄養価(1人当たり)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 162kcal |
| タンパク質 | 5.2g    |
| 脂質    | 13.9g   |
| 炭水化物  | 4.6g    |
| カルシウム | 49mg    |
| 鉄     | 0.5mg   |
| 塩分    | 0.7g    |

### 作り方

- ①耐熱容器にざく切りにしたキャベツを入れ、ザックリ混ぜ合わせたAを、キャベツの上にのせる。
- ②①にふんわりラップをして3分加熱し、そのまま冷やし、全体を混ぜる。  
※冷えたまま食べればサラダ風、温めなおせば炒め物風になります。

※レシピ提供は、町食生活改善推進員協議会「さわやか会」です。さわやか会は、住民の栄養と食生活を改善し、食育を推進することを目標に活動しています。

## 編集後記

▼ついこの間まで雪が降っていたのに、梅の開花や日の長さで春を感じられるようになりましたね。2月はいつもより2日ほど少なかっただけに、ずいぶん1ヵ月が早く感じました。▼春は別れと出会いの季節。自分を見つめ直す時間を取るのもいいかもしれません。私も慌ただしい日常に流されないよう、頑張ります！

② 凌

## 石破茂衆議院議員が 町訪問・講演会

いしばしげる  
2月27日、石破茂衆議院議員が御船町に訪れました。石破議員は、仮設住宅を視察し、入居者と意見交換をした後に、町役場にて講演を行いました。「震災以前の町より、もっとよくなっている」と熱く話し、熊本を誇りにしました。



広報 みふね No.591

携帯サイトはこちらから→

発行/御船町役場 編集/総務課 〒861-3296 熊本県上益城郡御船町大字御船995-1  
TEL.(096)282-1111(代) FAX.(096)282-2803 ホームページ <http://www.town.mifune.kumamoto.jp/>  
印刷/ホープ印刷株式会社

