

オールみふね恐竜の郷復興プロジェクト所属の成瀬です。皆さん、最近テレビで御船の話題を見かけませんか？私たちのグループの活動も何度か取材していただきましたが、メディア関係の方々からも「御船は盛り上がってますね！」と言われます。先日は、街なかギャラリーで開催されました“はたち日和”の様子が放映され、大変な反響のようです。町外の方からの評価が高いとうれしいですね！私も面白い話題が提供できるよう今後も頑張ります。



取材を受ける新成人たち

旬の野菜

副菜

レシピ

ほうれん草のサバ缶和え

さっと出来て、とても簡単に出来る和え物です。今人気のサバ缶を使った料理で、味付けも缶詰の汁ごと使うので必要ありません。肉料理に偏りがちな今の食生活を手軽に出来るサバ缶で魚料理を増やしてください。サバの水煮缶で和える場合は、マヨネーズ等色々な味付けで試してみてください。また、サバ缶等の缶詰は、災害時の非常食としても備蓄しておきましょう。



材料(4人分)

ほうれん草	1束
サバ缶(味噌煮)	1缶
三つ葉	1/2束



栄養価(1人当たり)

エネルギー	77kcal
タンパク質	7.0g
脂質	4.4g
炭水化物	5.6g
カルシウム	93mg
鉄	1.8mg
塩分	0.6g

作り方

- ①ほうれん草と三つ葉はゆがき、水気を絞って3cmに切る。
 - ②サバ缶は汁ごと一緒に①と和える。
- ※針しょうがを天盛りにしてもよい。

※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。

台湾から元気をお届け!



▲台湾のYMCAから、熊本地震復興のため、高校生から大学生13人のボランティアたちがいきいきトレーニング教室に参加しました。歌などを一緒に歌い、交流を楽しみました。

熊本路を力走!



▲第36回熊日郡市対抗女子駅伝で、御船町田代出身の東朱香さんが5区で出場し、熊本路を力走しました。上益城郡は全体で18位でした。

▼最近、自宅に電話をかけると必ずと言っていいほど長男が出ます。まだ小さいですが、「もしもしー誰ですかー?」と返答してくれます。しかし、この後が大変なのです。私が「お母さんに代わって」と何度も言うんですが、「わかった!ならね。バイバイ」と電話をきります。会話が成立するまでは時間がかりそうです。笑

編集後記



広報 みふね No.614

携帯サイトはこちらから→

