

今月の
おすすめ
レシピ

Recommended Recipe

れんこんとブロッコリーのごま和え

【1人分】
エネルギー 49kcal
食塩相当量 0.6g



よくかんで食べよう！

れんこんはシャキシャキした食感を楽しむことができます。また、野菜類の加熱時間を短くすると歯ごたえが残り、かむ回数を増やすことができます。

よくかんで食べると、食べ過ぎの予防や、消化吸収の促進、脳の働きの活発化など、体にとって良いことがたくさんあります。

ぜひお試しください。

★材料（4人分）

ブロッコリー	100g
れんこん	50g
きゅうり	35g
にんじん	15g
コーン	25g
白いりごま	小さじ1と1/2
白すりごま	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ2と1/2



COOKING

作り方

- ブロッコリーは小房に分ける。れんこんは皮をむいてスライス、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ①とコーンをゆでて冷まし、水気をきっておく。
- ②に①を加えて和える。

問い合わせ先

学校給食センター ☎0192(55)2073

キラリ輝け
TAKATA★U12

このコーナーでは日ごろ、大会などでの好成績を目指し練習に励んでいる「りくぜんたかた」の子ども達を紹介します。

★U12とは…12歳以下の子ども達のことを意味します。

チーム名(学校名)

★ 米崎ジュニアソフトテニススポーツ少年団 ★

【高田・米崎・広田小学校(団員9人)】

★監督… 小松 豊 さん

★チームスローガン… 一球一球大切に！



チームメンバーからひとこと

米崎小学校
川上歩夢さん(5年)

限られた練習日数の中で、基本の体勢や打ち方を意識して日々練習に励んでいます。

チーム一丸となって、努力・元気・やる気120%で頑張ります！



※市内医療機関および金融機関等の事業所で、広報りくぜんたかたを購読希望の場合は左記発行元へご連絡ください。
※広報りくぜんたかた3月号(No.1163)の印刷経費は1部95.4円(税抜き)、発行部数は7,400部です。