



今月の
おすすめ
レシピ

Recommended Recipe

いとりどりサラダ

【1人分】
エネルギー 34kcal
食塩相当量 0.4g



減塩のためのおすすめレシピ

野菜や枝豆、ひじきを使った彩り豊かな和え物です。酢の酸味やひじき、枝豆の旨味で、薄味でもおいしく食べることができます。

また、キャベツやキュウリ、枝豆、ひじきには「カリウム」が豊富に含まれており、塩分を体の外へ排出するはたらきをサポートしてくれます。

減塩や健康に役立つ体に優しいレシピを、ご家庭でもぜひお試しください。

★材料（4人分）

キャベツ	120g	A	しょう油	大さじ1/2
キュウリ	80g		酢	//
ニンジン	20g		砂糖	小さじ1/2
枝豆	30g		こしょう	少々
芽ひじき	1.5g		サラダ油	小さじ1



COOKING
作り方

- ①枝豆を茹でてさやから取り出し、冷ましておく。
- ②ひじきを戻して茹で、冷ましておく。
- ③キャベツ、キュウリ、ニンジンは食べやすい大きさに切ってから茹で、冷ましておく。
- ④①～③をAの調味料で和え、味を整える。

問い合わせ先 学校給食センター ☎0192(55)2073

地域クラブ通信

RIKUZENTAKARA

地域クラブとは…

学校部活動の地域展開に伴い、地域の団体や指導者などが主体となって、子どもたちのスポーツ・文化活動の機会を支える取り組みです。

チーム名 ☒ 種目：バレーボール

いわて高田クラブ

団員20人

監督 戸羽 理智 さん

スローガン 個々の能力を最大限に生かし
スピードで戦う

キャプテンからのコメント

- ☒ 高田東中学校
- ☒ さかい かのん さん(2年)



チームの強みの粘り強いレシーブと、普段の練習から意識するスピード感を武器に、東北大会出場を目指します。



Iwate Takata Club

団員を募集しています

事務局 さかい 境井 ☎080(5562)3367



※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9月号(No.1218)の制作経費は1部72円(税抜き)、発行部数は7,250部です。

UD
FONT