

はじめてまして

歌が大好き結月くん
兄ちゃんたちが歌うといつもニコニコ
しみず
清水 結月くん



写真募集



「はじめてまして」コーナーに掲載するお子さんの写真を募集しています。スマートフォン・パソコンからお手軽に応募できます。詳しくは市ホームページをご覧ください。(トップページ→募集を探す→広報おたけ「はじめてまして」にお子さんの写真を掲載しませんか)

※応募が多い場合には、掲載時期が次号以降になる場合があります。

フェイスシールドの寄贈 三井・ダウポリケミカル株式会社



出羽保之大竹工場長から目録が渡されました。

8月27日、新型コロナウイルス対策として、三井・ダウポリケミカル株式会社から次のとおり寄贈がありました。ありがとうございました。

・フェイスシールド
1000セット

寄付ありがとうございました 明治安田生命保険相互会社広島支社



武岡志郎広島支社長から目録が渡されました。

9月4日、明治安田生命保険相互会社広島支社と従業員の皆さんから新型コロナウイルス感染症対策費用として、40万7200円の寄付がありました。ありがとうございました。

広島県産の食材で家庭料理を味わおう。

10月19日(月)

「ひろしま食育の日」

10月18日(日)▶24日(土)

「ひろしま食育ウィーク」

食推さん
おすすめレシピ



問い合わせ 保健医療課 ☎59-2140

広島県食育基本条例が平成18年10月16日に公布・施行され、「ひろしま食育の日」と「ひろしま食育ウィーク」が定められました。期間中は特に意識して、広島県産の旬の食材を使ったメニューを家庭の食事に取り入れましょう。

青梗菜(チンゲンサイ)としめじのごま酢あえ

材料[2人分]

青梗菜…140g
しめじ…50g
すりごま…大さじ1
砂糖…小さじ2
しょうゆ…大さじ1/2
酢…小さじ2

作り方

- ①青梗菜はゆでて水にとり、一口大に切ってしっかり水気を切る。
- ②しめじは、石づきを切り落とし、小房に分けてさっとゆで、水気を絞る。
- ③Aをよく混ぜ、①②を加えてあえる。

ポイント

青梗菜は根元の方を先に入れ20～30秒ゆでた後、葉の部分をいれてさっとゆで上げます。

1人分

エネルギー：53Kcal

食塩相当量：0.8g



はまちのカレームニエル

材料[2人分]

はまち…2切れ
塩こしょう…少々
A 薄力粉…小さじ2
カレー粉 小さじ1
ごま油…小さじ1
酒…大さじ1
おろしにんにく…小さじ1/2
バター…5g

作り方

- ①はまちの両面に塩こしょうを振る。
- ②Aを混ぜ、はまちにまぶす。
- ③フライパンにごま油とおろしにんにくを入れて中火にかけ、香りがたったら②を加えて両面をこんがり焼く。(裏返す前に酒を加え、ふたをしてしっかり火を通す)

ポイント

カレー粉のスパイシーな風味と、にんにくのうま味とコクで、減塩でもおいしく仕上がります。

1人分

エネルギー：265Kcal

食塩相当量：0.8g



「広報おたけ」の音訳版(CD)、点訳版があります。必要な方は社会福祉協議会(☎52-2211)まで。

防災行政無線テレホンサービス ☎0120-590-131 ※通話料無料

