



ふたばこども園の

切干大根の梅サラダ



材料（5人分）

- | | |
|---------------|-------|
| ・切干大根（戻す前のもの） | 20 g |
| ・キュウリ | 1 本 |
| ・ニンジン | 1/4 本 |
| ・ベーコン | 30 g |
| ・かつお梅 | 2 個 |
| A 〔・みりん | 小さじ 1 |
| ・しょうゆ | 小さじ 1 |

※ 1 人分あたり

46

Kcal

塩分

0.4g

【作り方】

- ① 切干大根は水でしっかり戻し、少し食感を残してゆがく。
- ② キュウリは千切りにして塩（分量外）をふってしんなりさせる。ニンジンは千切りにしてゆがいておく。
- ③ ベーコンは 1 cm 幅に切り、フライパンで炒める。
- ④ かつお梅は種を取り、包丁でペースト状になるようにたたき、A でのばしておく。
- ⑤ ①、②の水気をしぼり、③、④を加えて和えたらできあがり。

【ポイント】

- ・栄養豊富な切干大根。かつお梅やベーコンの味でさっぱりした食べやすいサラダになっています。
- ・梅干しは減塩のものをお使いください。

ちょっこし
レシピ



▲レシピ考案：ふたばこども園の調理師の皆さん。

◀「梅干しサラダだ～」とこども達にも人気のメニューです。

編集後記

▼編集後記を書くときには、取材時に撮影した写真フォルダを見返しています。1カ月の間のことがもつと前のことのように思えました。時の流れは速く感じています。秋の涼しさはまだ感じられませんが、（た）

▼インターハイでは、参加者の皆さんの感情や思いを少しでも伝えることができればと思い撮影に臨みました。目が離せない一瞬の攻防はもちろん、選手同士や指導者との絆を感じられるシーンが印象的でした。（山）

安来市の人口と世帯数

R 7. 8. 31現在

人口合計

34,642人

（男:16,711人 女:17,931人）

世帯数

14,263世帯

10月は臓器移植普及推進月間
骨髄バンク推進月間

10月10日は目の愛護デー

移植医療は、医療者と患者だけではなく、第三者の方からの善意によるご提供から成り立っています。

『提供したい』『提供したくない』どちらも一人一人の平等で大切な意思です。大切な意思を表示し、ご家族でお話しましょう。

問しまねまごころバンク

TEL 0 8 5 3 - 2 2 - 2 5 5 6



マスコットキャラクター
まごころば



●広報紙にあなたの写真が載りましたら、差し上げますのでご連絡ください。
●自治会宛の発送等については、地域振興課（☎ 23-3067）までご連絡ください。