



安来市給食センターの

おからの洋風サラダ



材料（4人分）

・おから	36 g
・ニンジン	40 g
・キャベツ	80 g
・ツナ水煮	大さじ2
・ホールコーン	大さじ2
・マヨネーズ	大さじ2
A 薄口しょうゆ	小さじ1/2
・穀物酢	小さじ1/2

※1人分あたり

68
Kcal

塩分
0.2g

【作り方】

- ① おからはフライパンで乾煎りをして冷ましておく。
- ② ニンジンとキャベツは千切りにして茹でて、冷ましておく。
- ③ コーンの汁気を切る。
- ④ Aの調味料をよく混ぜ合わせ、①～③とツナを和えたら完成。

【ポイント】

- ・おからは、たんぱく質や食物繊維、カルシウムなどが豊富に含まれていて、栄養満点な食品です。

ちょっこし レシピ



▲レシピ考案：安来市給食センター栄養教諭の皆さん。

◀マヨネーズを使い、しっとりとしたおからがおいしい洋風サラダです。

編集後記

▼とぴつくすで取り上げた「吉田橋絵描き会」。「こいつたせれモニーは市内では何十年ぶりでは」と聞きました。なかなかいい機会にめぐりあった子どもたち。安全に整備された通学路を元気に通ってください。(た)

▼中海にはさまざまな生き物が暮らしていますが、なんとタツノオトシゴも生息しているそうです。珍しい魚のイメージがありましたが、身近なところにも隠れているのこのと。いつか水族館の外でも見てみたいですね。(山)

安来市の人口と世帯数

R7.9.30現在

人口合計

34,602人

(男:16,689人 女:17,913人)

世帯数

14,253世帯

2026年版 島根県民手帳販売中



島根県内の年間行事や主要統計など、島根に関する情報を多数掲載しています。

しまねってデザインのブルーとゴールドのリバーシブル表紙です。下記のとおり販売しています。ぜひご購入ください。

価格 700円

販売期間 12月19日(金)まで

販売場所 総務課、広瀬・伯太各地域センター
※次の取扱所では、販売期間以降も購入できます。(県庁売店、今井書店、ローソン、ファミリーマート、ジュンテンドーなど)

その他 郵送での購入希望は島根県統計協会 (Tel0852-22-5078 FAX0852-22-6044) へご連絡ください。

問い合わせ 総務課 Tel 23-3019



●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。