



安来市給食センターの 納豆あえ



材料（4人分）

・ひきわり納豆	60 g
・ホウレンソウ	120 g
・モヤシ	80 g
・ニンジン	20 g
・かつお節	2 g
・もみのり	2 g
A 〔・本みりん	小さじ 1/2
・濃口しょうゆ	小さじ 1/2
・みそ	小さじ 1/2
・ねり梅	4 g

※ 1人分あたり

45
Kcal

塩分
0.4g

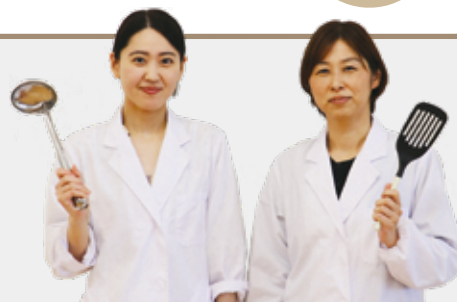
【作り方】

- ① ホウレンソウは2cm幅程度に切り、モヤシはざく切りに、ニンジンはせん切りにする。
- ② ①の野菜は茹でて、冷ましておく。
- ③ Aの調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ④ 納豆と②、③をしっかりと混ぜ、かつお節ともみのりを加えて和えたらできあがり。

【ポイント】

- ・食物繊維を多く含む納豆と野菜の和え物です。

ちょっこし レシピ



▲レシピ考案：安来市給食センターの皆さん。

◀隠し味に、みそと梅を使うことでおいしい納豆あえになります。

編集後記

▼「クマから身を守るための学習会」でツキノワグマの毛皮をさわりました。毛は思ったよりやわらかいけど、爪はやはり凶器でした。時速50キロで走るそうで車並みです。「出会わない」しかないですね。(た)

▼先日行われた「1日消防体験学習」。子どもたちの1番人気はロープ渡り体験でした。高い場所です。引張ってもらうアスレチックのようなスリルが大好評。楽しみながら消防の仕事を学ぶ1日となりました。(山)

安来市の人口と世帯数

R 7.11.30現在

人口合計

34,514人

(男:16,645人 女:17,869人)

世帯数

14,243世帯

Yahoo! 防災速報を 活用しませんか

「Yahoo! 防災速報」は、災害に関する情報をプッシュ通知でお知らせするスマートフォン向けアプリケーションです。

【アプリの設定方法】

- ①アプリにしたがって「通知」を許可
- ②アプリの「設定」の「地域の設定」で「島根県安来市」を設定
- ③アプリの「設定」で、「自治体からの緊急情報」の通知をオン

ダウンロードはこちら▶
(iOS・Android)



問 防災課 TEL 23-3074

