広報やすぎ 令和８年１月号

ちょっこしレシピ

安来市給食センターの 納豆あえ

▲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。

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
A	・濃口しょうゆ	小さじ 1/2
A	・みそ	小さじ 1/2
A	・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２㎝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。

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日消防署体験学習」。子どもたちの１番人気はロープ渡り体験でした。高い場所で引っ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

R７.11.30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　TEL２３-３０７４

秘書広報課編集／安来市役所
〒692-8686島根県安来市安来町878-2　電話:23-3010 / FAX:23-3161
ホームページhttps://www.city.yasugi.shimane.jp
メール:hisho@city.yasugi.shimane.jp

VEGETABLE OIL INK

●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。