

やしお八つの野菜de健康レシピ

レシピ⑬

小松菜の塩だれ炒め



やしおの八つの野菜(こまつな・枝豆・ねぎ・ほうれんそう・トマト・ナス・山東菜・天王寺かぶ)を使用したレシピを毎月ご紹介しています。

今月は、学校給食で人気のあった「小松菜の塩だれ炒め」をご紹介します。

問学務課 ☎ 366

やしお de まなぶ

小松菜 江戸時代から江戸川区の小松川付近を中心に栽培されたので、小松菜と呼ばれています。昭和30年代から栽培され、現在、八潮の主要野菜です。

●材料 (4人分)	
小松菜	120グラム
玉ねぎ	2分の1個
にんじん	2分の1本
しめじ	60グラム
ツナ缶	70グラム
<調味料>	
油	小さじ1
鶏がらだし	小さじ1
塩だれ(市販)	大さじ1
水溶き片栗粉	小さじ1

●作り方

- ①小松菜は2~3センチメートルに切る。にんじんは3センチメートルの短冊切り、玉ねぎは薄く切る。しめじは、ほぐしておく。
- ②フライパンに炒め油を入れ、にんじん、玉ねぎ、しめじ、ツナ缶を入れて中火で炒め、火が通ったら小松菜を入れて、しんなりするまで炒める。
- ③②に鶏がらだしと塩だれで味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

第7回 八潮朝市 開催

日 4月20日(土) 午前10時~午後1時

※雨天時、4月21日(日)に延期

場 やしお駅前公園

内 八潮産農産物、花・園芸品、飲食類、和洋菓子、手工芸品などの販売、ワークショップ、ステージイベントなど

※詳しくは、(一社)八潮市観光協会ホームページ (<http://www.840kankou.jp/>) をご覧ください。

※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

問 (一社)八潮市観光協会 ☎ 951-0323



いきいき やしお 写真館

「走る・跳ぶ・投げる」を身につけよう!



3月21日(祝)、エイトアリーナで「ヘキサスロン教室」が行われました。

ヘキサスロンは、「走る」「跳ぶ」「投げる」などの基本動作を遊び感覚で身につけられる運動プログラムで、教室では、エアロケット、ソフトハンマーなどのオリジナルグッズを使って運動をしました。

参加者は、慣れないグッズを使った運動で戸惑いながらも、少しずつ扱えるようになり、楽しんでいました。

はじめての手話



3月20日(水)、やしお生涯学習館で「はじめての手話」の第3回目の講習が行われました。

受講者は、講師の手や指の動きに合わせて、自己紹介やあいさつ、簡単な日常会話などで使える手話を学びました。

グループ発表では、相手に伝えたいことが正確に伝わるように、覚えただけの手話で一生懸命に会話をし、相手に通じた時には笑顔が見られました。

(広告)

ふじさき歯科

FUJISAKI DENTAL CLINIC

歯科 小児歯科
矯正歯科 歯科口腔外科

☎ 048-999-3233

落ち着いた雰囲気の中で快適な治療を目指します

【住所】八潮市八潮3-3-6 【診察時間】9:00~13:00、15:00~20:00

【休診日】木曜日・祝日(水曜日はインプラント学会の為、休診の場合あり)

【駐車場】有(10台)

※インプラントは自由診療となります(保険適用外)標準300,000円~(税抜)



あなたの為に優しい
笑顔でお迎えます。

土地有効活用 店舗・倉庫

(株)シバエ若 不動産 ☎ 048-998-5678

埼玉県知事免許(7)第16039号 〒340-0822 八潮市大瀬3-1-1



モンテールは「おやつの時間の
ワクワク」をお届けします

モンテール

八潮直売店では豊富なラインナップのスイーツを取り揃えております

八潮市大瀬3-1-8/フリーダイヤル ☎ 0120-46-8823

この広報紙は、再生紙と植物由来インクを使用しています。

◆広報やしおは、毎月1回、10日(新聞休刊日を除く)に新聞折り込みで配布しています。届いていない世帯の方は、最寄りの公共施設、金融機関、一部のコンビニエンスストア、八潮駅などでお受け取りになれます。なお、次回の新聞折り込みは、5月10日(金)です。