

## やしお八つの野菜de健康レシピ

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シリーズ化し、毎月ご紹介しています。

今月は、1面に掲載したハッピーこまちゃん会の給食の中から、小松菜を使った「さくっと鮭ごはん」「こまちゃん中華風サラダ」をご紹介します。

問保健センター ☎995-3381

### レシピ③

## さくっと鮭ごはん

#### ●材料(4人分)

- ・ごはん 2.5合
- ・食塩 小さじ1強
- ・鮭 1.5切れ
- ・小松菜 2株 (40グラム)
- ・白ごま 大さじ1
- ・油揚げ 1枚

#### ●作り方

- ①鮭を焼き、ほぐしておく。
- ②小松菜は電子レンジで1~2分加熱する。冷めたら細かく切る。
- ③油揚げは千切りにして、フライパンで炒りする。
- ④炊き立てのごはんに①~③と白ごまを入れて混ぜる。  
※塩は加減して加えてください。塩鮭の場合は加えなくても大丈夫です。



### レシピ④

## こまちゃん中華風サラダ

#### ●材料(4人分)

- ・ロースハム 4枚
- ・小松菜 2分の1束 (160グラム)
- ・コーン缶 80グラム
- ・にんじん 3分の1本
- ・きゅうり 2分の1本
- ・卵 1個
- ・油 小さじ1
- ・ミニトマト 4個
- ・からし 小さじ1
- ・ごま油 大さじ1+小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・穀物酢 大さじ1+小さじ2
- ・砂糖 小さじ1強

#### ●作り方

- ①フライパンに油をひき、錦糸卵をつくる(炒り卵でもOK)。
- ②ハムは千切りにして、さっとゆでしておく。
- ③にんじん・きゅうりは千切りにし、小松菜は3センチメートルの長さに切り、電子レンジで加熱するかゆでる。
- ④からし・しょうゆ・砂糖・穀物酢・ごま油合わせてドレッシングを作る。
- ⑤大きなボウルに①~③を入れて良く混ぜ、そこに④を加え混ぜる。
- ⑥器に⑤を盛り、ミニトマトとコーンを飾る。



## BLEA学園グループと八潮市のシティセールスの推進に関する協定の締結

問秘書広報課 ☎423



8月16日、八潮市とBLEA学園グループ(ファッション・美容などを学べる民間の教育機関)は「シティセールスの推進に関する協定」を締結しました。

協定の締結後は、八潮市シティセールスプランの推進および八潮市の魅力の効果的な発信を図るなどの連携事業の検討を進めていきます。

## 第26回やしお市民まつりボランティア募集

### ①けやき通りの清掃活動の手伝い

場けやき通り

問美化推進部(環境リサイクル課内) ☎285

### ②白玉ぜんざいコーナーの手伝い(調理を除く)

場中央公園

問ふれあい広場部会(社会福祉協議会内) ☎995-3636

### ③子どもまつり部会の運営(受付など)の手伝い

場八潮メセナ駐車場

問子どもまつり部会(社会教育課内) ☎392

### ④自転車整理業務などの手伝い

場市民まつり会場内駐輪場

問安全対策部会(危機管理防災課内) ☎305

—共通—

日10月22日(日) 対中学生以上 申10月6日まで

※謝礼金はありません。活動時間は、各部会によって異なります。

※ボランティア参加者には、活動証明書をお渡しします。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問市民協働推進課 ☎465

## いきいき やしお 写真館

### 夏休み子ども書道教室



8月9日から11日までは八條公民館、8月16日から18日までは八幡公民館で「夏休み子ども書道教室」が行われ、計25人の小学生が参加しました。

講座では、止め・はね・はらいなどの筆の使い方から、小筆での名前の練習、そして学年ごとに異なる課題の練習をしました。

参加者からは、「はらいなどもきれいに書けるようになったのでうれしかった」などの感想が聞かれました。

〈 告 告 〉

## 振り込め詐欺に注意

県内では、振り込め詐欺が多発しており、7月末時点の被害件数が全国でワースト5位となっています。

また、八潮市、草加市を管轄している草加警察署管内では、被害件数が県内でワースト1位となっており、非常事態となっています。市内でも多くの被害が出ていることから、留守番電話設定にしておくことや、不審な電話がかかってきても、こちらの情報は話さず、冷静に対応するようにしましょう。

### ●留守番電話を活用しましょう

▶声が録音されるのを嫌って電話を切ります ▶連絡が必要な相手には、自分が控えている番号にかけなおせば問題ありません ▶押し売りや悪質商法の被害防止にも役立ちます

### ●会話の中で以下の言葉がでたら詐欺を疑いましょう

▶ATMへ行ってください ▶携帯電話をなくした ▶医療費の還付金があります ▶現金を代わりの者が取りに行く ▶会社の書類が入った鞆を忘れた

問交通防犯課 ☎397、草加警察署生活安全課 ☎943-0110

### 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医院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)

## 土地有効活用 店舗・倉庫

(株)シバエ若 不動産部 ☎048-998-5678

埼玉県知事免許(6)第16039号 〒340-0822 八潮市大瀬3-1-1



シャティシバ

〒340-0822 八潮市大瀬3-1-1 定休日/毎週月曜日

シャティシバ ☎048-996-6478 FAX 048-998-2625

モンテールは「おやつ」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、再生紙と大豆油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、10月9日(祝)です。