



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	2株
【カレーピラフ】	
米	2合
押麦	30グラム
玉ねぎ	4分の1個
ソーセージ	2〜3本
ピーマン(赤)	4分の1個
(調味料A)	
バター	小さじ2
カレー粉	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ3分の1
【ホワイトソース】	
米粉	大さじ3
牛乳	400ミリリットル
コンソメ(固形)	1個
こしょう	少々
とろけるチーズ	40グラム

●作り方
①米は炊く30分前にとぎ、ざるに上げておく。
②炊飯器に①と押麦を入れ、2合目の目盛りまで水を注ぎ、30分浸水しておく。
③玉ねぎは粗みじん切り、ピーマンは1センチメートルの角切り、ソーセージは5ミリメートルに切る。
④炊飯器に調味料Aを混ぜ入れ、③を加えて炊く。
⑤小松菜は、ラップをして電子レンジ(600ワット)で約1分加熱し、冷めたら水気を絞り1センチメートルに切る。
⑥鍋に、米粉と牛乳を入れ、米粉が見えなくなるまで混ぜたら、鍋を火にかけ、かき混ぜながら煮詰めていく。沸騰してきたらコンソメを加えて、とろみが出てきたら火を弱め、こしょうで味を調える。
⑦耐熱皿に④の炊けたご飯を盛り、⑤と⑥とチーズをのせて、オーブントースターで表面に焼き色をつける。
※仕上げに炒ったパン粉をのせてもおいしいです。

やしおの八つの野菜(小松菜・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、健康スポーツまつりで紹介した炊飯器で作るカレーピラフにホワイトソースをかけたお手軽ドリアをご紹介します。

問 保健センター ☎ 995・3381

やしお八つの野菜de健康レシピ
レシピ⑨ 米粉を使ったお手軽小松菜ドリア

健康について考えよう!



11月11日(日)、保健センターで「第20回八潮市健康スポーツまつり」が開催されました。
健康クイズや歯科コーナーなど、数多くの催しが行われ、健康について楽しみながら学んでいました。
また、スカットボールやラダーゲッターなどのニュースポーツ体験や小松菜を使った料理の試食などが行われ、子どもから大人まで約2,500人の来場者でにぎわいました。

いきいき やしお 写真館

休日は八潮朝市でリフレッシュ



11月10日(土)、やしお駅前公園で「第6回八潮朝市」が行われました。当日は、快晴に恵まれ、11月にしては暖かったこともあり、多くの来場者でにぎわいました。
会場では、採れたて野菜、出来たてのパンやご当地グルメの販売、ものづくり体験などが行われ、たくさんの品物を笑顔で手にする姿が見られました。
また、ステージでは、ダンスや太鼓のパフォーマンスが行われ、会場をより一層盛り上げていました。

コミュニティバスの「愛称」「ラッピングデザイン」が決定

コミュニティバスの「愛称」と「ラッピングデザイン」を募集し、応募作品愛称279点、ラッピングデザイン324点の中から、次の作品に決定しました。
ラッピングされたコミュニティバスは、平成31年1月下旬から運行する予定です。

愛称
「ハッピーこまちゃん号」

デザイン



問 交通防犯課 ☎ 288

ゆるキャラグランプリ2018 投票結果

ハッピーこまちゃんは、ご当地部門で507体中196位(昨年は681体中271位)でした。

問 秘書広報課 ☎ 373



たくさんの
応援・投票
ありがとうございました。

ハッピーこまちゃん®

〈 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 【診療時間】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
笑顔でお迎えします。

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