

## イチオシヤシオシ

住みやすさナンバー1のまち 八潮のイチオシの話題をご紹介します。

問秘書広報課 ☎423

## ハッピーこまちゃん LINE スタンプ販売中

日常会話で使いやすいスタンプがそろっていますので、ぜひご利用ください。  
詳しくは、市ホームページをご覧ください。



## やしお八つの野菜 de 健康レシピ

### レシピ④ 鮭のちゃんちゃん焼き

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、「鮭のちゃんちゃん焼き」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、やしおの主要野菜です。

- 材料 4人分
- 鮭 4切れ(1切れ80グラムぐらい)
  - キャベツ 60グラム
  - 玉ねぎ 60グラム
  - にんじん 40グラム
  - 小松菜 40グラム
  - しめじ 40グラム
  - えのきたけ 40グラム
  - もやし 40グラム
  - みそ 大さじ3
  - しょうゆ 大さじ1
  - ④ みりん 大さじ1
  - 酒 大さじ1
  - さとう 大さじ2分の1
  - バター 20グラム

#### ●作り方

- ①鮭は、塩、こしょうで下味をつける（塩水に漬けてある場合、下味はつけなくてよい）。
- ②キャベツは3センチメートルくらいの長さ、玉ねぎは薄くスライス、にんじんは1センチメートル幅の短冊、小松菜は3センチメートルくらいの長さに切る。しめじとえのきたけは、ほぐしておく。
- ③④をよく混ぜてタレをつくる。
- ④アルミホイルを35センチメートルくらいの長さに切り、②の野菜ともやしを並べる。上に鮭を置いてタレをかけ、バターをのせたらアルミホイルで包む。
- ⑤フライパンにのせて、ふたをして弱火で15分から20分蒸し焼きにする。

### やしお840メール配信中

登録はこちらから

※Facebook、Twitterでも同時配信中



### シティセールス PR動画配信中



## いざという時はこちらへ

医療機関名・相談窓口	連絡先	日時・場所・内容など
埼玉県新型コロナウイルス感染症 県民サポートセンター (24時間)	☎0570-783-770	☎新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談
救急電話相談 (24時間365日)	☎#7119 または ☎048-824-4199	☎急な病気やけがについて、受診の必要性など看護師によるアドバイス 〈利用方法〉自動音声のガイダンスに従って、相談内容(番号)を選択 ①=「子どもの救急電話相談」(中学生まで) ※つながらないときは#8000もしくは☎048-833-7911②=「大人の救急電話相談」③=医療機関案内(子ども・大人に対応) ※歯科、口腔外科、精神科の案内はしていません。
埼玉県 A I 救急相談	<a href="https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/aikyukyu.html">https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/aikyukyu.html</a>	☎利用者がスマートフォンやパソコンから入力した内容をもとにした、可能性のある症状や家庭での対処法についての案内
八潮市立休日診療所 (内科・小児科)	☎995-3383 (要事前連絡)	☎日曜日、祝日・振替休日・年末年始(12月31日～令和3年1月3日) 午前10時～正午、午後2時～4時 陽保健センター(公園側)
草加市子ども急病夜間クリニック	☎954-6401	☎月～金曜日 午後7時30分～10時30分 土・日曜日、祝日 午後6時30分～10時30分 陽草加市立病院内 ☎0～15歳の患者で内科系の症状(発熱、腹痛、おう吐など)
(公財)日本中毒情報センター 大阪中毒110番 (24時間)	☎072-727-2499	☎毒物(薬、化学薬品など)を誤って飲んだときの応急手当の仕方

〈 告 告 〉

**土地有効活用 店舗・倉庫**

(株)シバエ建設 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

**働きたいシニアの方募集中!!**

公益社団法人  
**八潮市シルバー人材センター**

八潮市大字伊勢野257番地  
☎048-995-5817  
URL <https://webc.sjc.ne.jp/yashio-sc/>