

わが家のアイドル



い が ら し ま し ろ
 左：五十嵐舞白ちゃん(2歳)
 た か は し か の は
 中：高橋 珂葉ちゃん(3歳)
 え ん ど う そ ら
 右：遠藤 昊 ちゃん(2歳)

ご近所のお友達と一緒に。3人とも大磯町に引っ越し
 てきて1年目。お庭で遊んでいると『遊ぼ〜』と声かけ
 しにいく仲になりました。これからもよろしくね。

問政策課 ☎内線207

koho@town.oiso.kanagawa.jp

今月の表紙

大磯運動公園では鮮やかなピンクの河津桜と黄色い菜の
 花が来園者に春を告げます。
 3月上旬に旬を迎える河津桜のほかにも、3月下旬頃
 は2020年に新品種として認定された大磯小桜や5月上旬の
 八重桜など多様な桜が楽しめます。
 ぜひ、春の訪れを感じに足を運んでみてください。

SNSで情報発信中



LINE Instagram facebook マイイロ Lifevision

みんなでつくろう！ ～食生活改善推進団体おすすめレシピvol.2～ 梅しらすチャーハン

高校生、大学生など料理初心者の方でも簡単に作れ
 ます！

動画で作り方を紹介しています。

本誌で、料理初心者応援クッキングの参加者を募集
 しています。高校生、大学生、一人暮らしをしている
 方、これからしようと思っている方、実習を通して料
 理を基本から知り、生きる力を身に付けませんか。

高校生、大学生などの
 お子さん、お孫さんを是
 非お誘いください！



材 料 (2人分)

ごはん 300g
 小松菜 80g
 梅干し
 (カリカリ梅や塩少々でも可) 1個
 しらす 50g
 油 大さじ1/2
 酒 大さじ2
 白ごま 大さじ1/2



レシピ動画

作り方

- ①小松菜は小口切りにする。梅干しは種を除いて包丁
 でたたく。
 - ②フライパンに油を熱し、小松菜を加えて炒める。全
 体に油が回ったらごはんを加えて炒め合わせる。
 - ③梅干しとしらすを加え酒を振って炒め、白ごまを加
 えて混ぜ、器に盛る。
- ※小松菜を一束購入すると余ってしまいますが、残り
 はコップ一杯の水と顆粒だし小さじ1/2を鍋で沸
 騰させ、小松菜と溶き卵を入れたスープにすると使
 い切れます。

●●● 1人分栄養量 ●●●

エネルギー326kcal たんぱく質10.6g
 脂質5.2g 食塩相当量1.4g

～おうちでいただきますの日～
 毎月19日は「食育の日」
 第一曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

問スポーツ健康課 ☎内線319



カメラスケッチ

広報カメラマン撮影



梅の実ごろ

(2/3 六所神社 伊福さん撮影)



高来神社の節分祭

(2/3 高来神社 高田さん撮影)