

南股地区振興会だより 159号

～ご近所の力「自助、近所（助）、公助」～

■編集発行 南股地区振興会 ■Eメール minamimata tt@yahoo.co.jp 令和4年3月27日(木)

■連絡先 〒029-4483 奥州市衣川沼野 38-9 南股地区センター内 ☎0197-52-3644 FAX0197-34-1310



春を告げる福寿草



春を告げる花『福寿草』が咲き始めました!!

福寿草の花は日が当たる約5時間ほどしか見られないそうです。(この写真を撮影したときは日があまりあたってませんでした。)例年より少し早く咲いたように感じます。



ランボルギーニに乗れちゃいます!

● 電動乗用カーのランボルギーニに乗れます!

● 子供の操作でも保護者の操作でも乗れます。ライトが着いたり、音楽を鳴らしたりなど楽しいですよ♪

● 平日： 9時～17時

● 土日： 12時～16時

● ※事前予約が必要になります。

● 連絡先： 0197-52-3644

● ※体重制限あり (25kgまで)



公共交通名称は「さだとう号」



地区内交通の利用方法について

◎事前に利用登録が必要となります。

◎ご利用いただく際は、前日の午前中までに予約が必要となります。

◎乗り降りは、指定の乗降場所で行います。（自宅までの送り迎えはできません）

◎利用料は1回500円（往復1,000円）です。

※問合せ先公共交通対策 TEL 0197-34-2383

◆さだとう号専用ダイヤル 34-2655

春の狂犬病予防集合注射実施

狂犬病ワクチン接種は
飼い主の義務です。

狂犬病ワクチン接種会場

・期 日:4月13日(水)

・場 所:南股地区センター 10:25 ~ 10:45

 増味みらい館 10:50 ~ 11:00

 衣里地区センター 11:20 ~ 11:40

・注射料金:登録済みの犬 3,100円

 未登録の犬 6,100円

※送付されたハガキをもっていらして下さい。



☆栄養士オススメ減塩レシピ☆

旬の野菜で美味しく減塩!!

「小松菜と厚揚げの
たっぷりおろしあんかけ」



旬の野菜は美味しさたっぷり!素材の味が濃いから減塩でも食べられるね

毎月28日
はいわて
減塩・適塩
の日です

材料 (2人分)

- ・小松菜 40g (1株程度)
- ・厚揚げ(生揚げ) 200g
- ・ごま油 小さじ1
- ・大根 150g
- 片栗粉 小さじ1
- めんつゆ(3倍希釈) 大さじ1
- ・刻みのり、長ネギ、(輪切り)適宜
- ・七味唐辛子(おこのみで)

☆一人分栄養価☆

エネルギー202kcal 塩分0.8g

作り方

- ①小松菜は食べやすい長さに切り、大根は皮をむいてすりおろす。※大根おろしは汁ごと使います。
- ②厚揚げは食べやすい大きさに切り、ごま油を熱したフライパンで厚揚げの面を変えながら焼く。焼き色がついてきたら、小松菜も加えてさっと炒め、器に盛りつける。
- ③大根おろしとAの調味料をフライパンに入れ、混ぜながら火にかける。
- ④とろみがついてきたら②にかけ、ねぎと刻み海苔を盛りつける。

★小松菜は冬場に不足しがちなカロテンを多く含み、油と一緒にとると吸収がアップします!

大根の葉でも代用できます。