

# 食推からこんにちば

## 玉ねぎドレッシング

### 材料 (作りやすい量)

- ・玉ねぎ…………… 1/2個(約100g)

・砂糖…………… 大さじ1/2

・塩…………… 小さじ1/2

・サラダ油…………… 大さじ3
- ・酢…………… 大さじ3

・みりん…………… 大さじ1と1/3

・しょうゆ…………… 大さじ1と1/3



### 作り方

- 1 玉ねぎは繊維に対して直角に薄切りにし、15分くらい置く。
- 2 ボウルに玉ねぎと調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ★時間を置くと味がなじみます。
- ★保存する際は、清潔な保存容器(ガラス瓶など)に入れましょう。

### 栄養価 (大さじ1杯程度)

エネルギー:39kcal、たんぱく質:0.2g、脂質:3.0g、炭水化物:2.2g、塩分:0.5g

市販のドレッシングをついつい余らせてしまうことはありませんか？  
自分で作るドレッシングなら、食べる分だけ用意することで無駄をなくせます。

問 健康福祉課(☎025-382-4316)



このレシピは「食生活改善推進委員」が作っています！  
今年度も、江南区の旬の食材を使って、栄養バランスや減塩を意識したレシピを紹介していきます。  
皆さんもぜひ、作ってみてくださいね！

食生活改善推進委員 江南支部長  
徳善 里子さん



レシピ考案・試作の様子



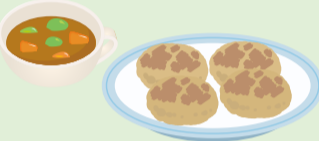
3月に開催した梅まつりでは、  
藤五郎梅の梅干しご飯を販売しました



## 作ってみよう！野菜たっぷり☆ちよいしおメニュー ～健康増進普及講習会～

野菜たっぷりの「ちよいしお」(減塩)メニューを作り、減塩のポイントを学びましょう。  
栄養士によるミニ講話の後、野菜入りつくね焼き、たっぷり野菜の卵入りカレー  
スープを作ります。

- 回 7月16日(水) 10時～正午(受付:9時45分から)
- 場 両川公民館 込 先着12人
- 持 筆記用具、エプロン、三角巾 料 500円(試食費)
- 申 7月2日(水)までに健康福祉課 健康増進係(☎025-382-4316)へ



### スポーツ



## 江南区のジュニアスポーツクラブ



詳細はこちら

区内で活動する江南区スポーツ協会の加盟団体またはスポーツ少年団所属団体です。  
問い合わせ、加入申し込みは各団体へ(団体情報はホームページまたは産業振興課に  
設置の冊子でも閲覧可能)

種目	団体名	活動日	活動場所
剣道	亀田剣道連盟	水・日	亀田総合体育館
	横越剣道スポーツ少年団	月・水・土	横越総合体育館、 亀田総合体育館
卓球	亀田卓球クラブ	月～土	亀田卓球道場
サッカー	ジェス新潟東サッカークラブ	★	大淵小、 阿賀野川河川敷グラウンド
	横越ジュニアサッカークラブ	水・土	横越小、横越中
	EPOCH横越	月・水・土	横越小、横越中
	亀田フットボールクラブ	★	江南区内
	UNITE新潟FC	火・金・土・日	曾野木小
バレーボール	横越バレーボールスポーツ少年団	土 ほか	横越小 ほか
バスケット ボール	fighting girls KAMEDA	月・水・木・金	亀田小
	亀田ウエストサンズ	週4・5回	亀田西小
	大淵丸山BEANS！	月・木・金・土・日	大淵小、丸山小
	横越ハリケーンキッズ	火・木・土	横越総合体育館、 横越小、横越体育センター
	横越ハリケーンgirls	火 ほか	横越中
柔道	亀田地区柔道連盟	火・金・日	亀田総合体育館、 亀田西中
野球	亀田少年野球クラブ	水・土・日・祝	亀田運動広場
	両川スポーツ少年団	水・土・日・祝	旧酒屋小
	横越野球スポーツ少年団	火・木・土・日・祝	横越小、横越中
少林寺拳法	少林寺拳法	火・木	亀田総合体育館、 曾野木まるみ幼稚園

★学年別に曜日が異なる  
問 産業振興課 商工観光・文化スポーツグループ(☎025-382-4809)

### 募集



## 俳句講演会 亀田郷に見る懐かしい季語による句碑を探る

- 講師:小嶋紅円(著書「世継椿」など)
- 回 6月21日(土) 14時～15時半
- (受付:13時半から)
- 場 江南区文化会館 込 先着50人
- 回 6月5日(木) 11時から亀田図書館
- (☎025-382-4696)へ

亀田排水路公園や古町の句碑から、亀田郷の俳句文  
化を学びます(写真は排水路公園のもの)



## \*📷 レンズ📷キャッチ

### 赤とピンクの花で大きなチューリップの絵が完成！ 両川花絵プロジェクト

4月18日、両川小学校の児童115人が、約6,000本のチューリップを使って絵  
を作りました。このプロジェクトは今年で18回目となり、シンプルな2色構成な  
がらも、大きなハートをあしらった印象的な花絵が、酒屋町商店街を通る人々を  
楽しませました。



<広告欄> ※広告欄の掲載内容についての問い合わせは各広告主へ



区バス 江南区の区バス(アスパーク亀田～亀田駅西口～イオンモール新潟亀田インター～新潟市民病院)は、土・日・祝日も毎日運行しています。どうぞご利用ください。

江南区心配ごと相談所 来所または電話相談(予約不要) 日毎週木曜日(祝日を除く) 13時～16時 場 江南区福祉センター 問 江南区社会福祉協議会【相談専用電話】(☎025・250・7823)