



0702 第47回少年の主張 安中市大会 日ごろの思いを発表

少年の主張安中市大会が松井田文化会館で行われ、各校代表の12人が日ごろの思いを発表しました。最優秀賞は第二中3年の新井千寛さん、優秀賞は松井田中3年の中山星恋さんと第一中3年の柴山祥さんが受賞しました。



0712 安中市合併20年・同志社創立150年記念 同志社・新島かるた寄贈

安中市合併20年と同志社創立150年を記念した講演会が新島学園中・高で行われました。聖歌隊によるミニコンサートのほか、市にゆかりのある新島襄などに親しんでもらおうと、同志社と新島学園から市内小中学校に「同志社・新島かるた」も寄贈されました。

0722 高崎工業高男子バレー部 県初優勝、全国出場を報告

バレーボール全国高校総体(インターハイ)県予選で初優勝した高崎工業高の高澤海翔主将と三瓶涼さん、飯野勇翔さん、小林良雅さんが岩井市長を表敬訪問しました。同高バレー部は、7月29日から島根県で行われた全国大会に出場しました。



安中市食生活改善推進員がおすすめする

レシピ紹介



紹介者：矢嶋 玲子

【作り方】

- ① モロヘイヤは軽く茹でしておく。
- ② 材料をみじん切りにしてボウルに入れ、☆の調味料を入れ粘りが出るまで混ぜる。
- ③ 30分程度冷蔵庫で寝かせて完成。

野菜納豆

※納豆は使用していませんが、粘りが特徴的な料理のため、料理名に「納豆」と付いています。

【材 料(4~5人分)】

きゅうり	2本	☆ 鰹節	1袋3g
なす	1~2本	しょうゆ	大さじ2
長芋	約5cm分(150g)	みりん	小さじ2
大葉	3枚		
根生姜	1/4片		
オクラ	3本		
ミョウガ	1本		
モロヘイヤ	2本		

【栄養成分(1人分)】

エネルギー	62kcal
たんぱく質	3.5g
食塩相当量	1.3g

暑くて食欲のない時や野菜不足の時など
ご飯のお供や冷やしうどんやそばにのせ
召し上がってはいかがでしょう？
香味野菜たっぷりで食欲が出ます！

