

小城の夏

今年も小城的の祭りが賑やかに開催されました。
「小城祇園夏祭り」では手作りの勇壮な山が小城市町を駆け抜け、「ムーンファンタジア in 三日月」の小城ギネス選権では子供も大人も楽しみました。
熱い歌声が響いた「おぎアマチュア音楽祭」など当日の様子をご紹介します！



7/30 ムーンファンタジア in 三日月



8/27 おぎアマチュア音楽祭



「あーも!ファミリー」の おすすめレシピ

夏野菜たっぷりドライカレー 1人分→454kcal



《作り方》

- 1 食材はすべて小さくみじん切りにします。
- 2 熱したフライパンにオリーブ油をひいて、にんにくを弱火で炒めます。
- 3 豚ミンチを炒め火が通ったら、たまねぎ、にんじんを炒めます。
- 4 なす、かぼちゃ、大豆を炒めたら水を適量加え、やわらかくなるまで煮込みます。
- 5 カレールウを入れ溶けたら、ピーマンを加え、ケチャップで味を調えます。水分がなくなるくらいまで煮込んだら、皿にかけて完成です！

あーも！ママ



今回は子育てママクッキング教室に参加してきました。



材 料	1人分
■ 豚ミンチ	35g
■ にんじん	中1/6本
■ たまねぎ	中1/6個
■ なす	1/4本
■ ピーマン	1/4個
■ かぼちゃ	くし型1枚
■ 大豆（水煮）	大さじ1
■ にんにく	小1/2片
■ カレールウ	1/2個
■ ケチャップ	小さじ2
■ オリーブ油	小さじ 1/4
■ 温かいご飯	ご飯茶わん1杯
■ 水	30cc弱

ワンポイントアドバイス

にんにくは疲労回復、スタミナ増強に効果的な食材です。暑い季節にはもってこいの夏野菜、ぜひご活用ください。

【問合せ】健康増進課 ☎73-8822