

～紅葉の六日町 歴史をたどりながら涼風のなかを歩こう！～

第20回県民総合体育大会

『第33回上里町民ハイキング』 参加者募集



日時 10月28日(日)、午前7時20分集合
集合 神保原駅北口
行き先 新潟県南魚沼市六日町

対象 町内在住在勤の健康な方 (小学4年生以下の方は保護者同伴)

定員 350名

参加費 大人4,000円・小学生2,000円・幼児無料

準備品 昼食・水筒・タオル・リュックサック・雨具・帽子・上着・保険証のコピー等

申込 9月28日(金)までに申込書・参加費を添えて、各小学校地域健康・体力づくり推進協議会役員まで申込みください。なお、10月12日(金)までのキャンセルは、全額返金いたしますが、それ以降については返金できませんのでご了承ください。

※当日車で集合場所へお越しの方は、上里町役場駐車場に係員の指示に従って駐車してください。

主催 上里町健康・体力づくり推進協議会

問合せ 生涯学習課スポーツ振興係 ☎35-1245内3803

問合せ：保健センター ☎33-25550

【作り方】
①米は炊く30分前にといでざるにあげて水けをきり、固めに炊く。合わせ酢の材料を鍋に入れて火をかけ、煮とかしておく。
②炊きたてのご飯を飯台にあげ、温かい合わせ酢を全体にまわしかける。うちわであおぎながら木じゃくしでごはんをきるようにませあわせる。
③大葉は細切りにし、②に大葉、鮭フレーク(一度に全部入れずに、味をみながら量を加減)、白ごまをませあわせて器に盛り、細切りチーズ、いくら、きざみのりをちらす。

【材料(6人分)】
米…3合、合わせ酢(酢…大きじ4、砂糖…大きじ3、塩…小さじ1と2分の1)、鮭フレーク…1ピン(または甘塩鮭3切れを焼いてほぐしたもの)、大葉…10枚、いりごま(白)…大きじ1、細切りチーズ…70g、いくら…50g、きざみのり…適量



鮭のチーズ ちらしずし

◆1人分の栄養価

〔エネルギー：432kcal〕
〔塩 分：2.6g〕

今月の
プラス1品
No.31

食生活改善推進協議会提供