

# 蓬

広  
報

# 田

yomogita  
village

## 目次

- 村の出来事 . . . . . 1
- 平成30年度当初予算 . . . . . 3
- 総合カレンダー . . . . . 5
- こんにちは！保健師です . . . . . 7
- よもぎたトピックス . . . . . 9
- お知らせ . . . . . 10
- 料理教室レシピ . . . . . 11



## 春近づき、進む接ぎ木作業

# 4

3月8日（木）、農協の育苗ハウスを訪ねると、丁寧に手際よくトマトの接ぎ木をする作業員の姿が見られました。接ぎ木作業は2月下旬から5月中旬まで行われますが、4月上旬から始まる定植を前に、作業は最盛期を迎えていました。

2018 No.540

## 2 住民参加の冬の恒例行事

### 18 第11回村民ふれあい芸能発表会

村社会福祉協議会主催の第11回村民ふれあい芸能発表会がふるさと総合センターで開催されました。村内の団体と今別町からの参加者が歌や踊りなど26の演目を披露したほか、久慈村長が飛び入り参加で歌を披露し、会場を盛り上げました。昼食後には、お楽しみ抽選会が行われ、笑い拍手の絶えない芸能発表会となりました。



蓬田保育園児は手話付きの歌を披露

瀬辺地福寿会「かんかん娘」

越田恵子さん「夕月おけさ」

## 2 功績をたたえて

### 26 平成29年度蓬田村教育委員会表彰式

ふるさと総合センターにおいて、教育委員会表彰式が行われ、11名が表彰されました。(敬称略)

#### ■教育功労者表彰

○下山 嘉幸(長科)

平成20年より小学校へ学校田を無料で提供し、年間の管理も行い、学校教育の振興に貢献。

#### ■体育功労賞

○坂本 孝明(中沢)

小学校野球部で約30年間にわたり、コーチとして指導し、児童の健全育成に貢献。

#### ■芸術・文化奨励賞

○伊瀬谷るみ(青森北高等学校3年・阿弥陀川)

全日本吹奏楽コンクール第59回県大会で金賞。

#### ■スポーツ賞

○小鹿 裕哉(青森北高等学校2年・長科)

平成29年度県高校ラグビー新人大会、全国高校ラグビー大会県予選で優勝。



- 工藤 幸真(青森北高等学校1年・阿弥陀川)
- 森 健太(青森北高等学校1年・阿弥陀川)  
平成29年度県高校ラグビー新人大会で優勝。
- 越田 知帆(柴田女子高等学校3年・阿弥陀川)  
第70回県高校総体バスケットボール大会で優勝。
- 吉田 小雪(青森中央高等学校3年・中沢)  
第70回県高校総体ハンドボール大会で優勝。
- 川内 太智(青森工業高等学校3年・阿弥陀川)
- 川内 公純(青森工業高等学校2年・阿弥陀川)
- 吉田 敏光(青森工業高等学校2年・中沢)  
全国高校ラグビー大会県予選で第3位。

## 3 健やかな成長を願って

### 1 子育てサークルでカレンダー作りとひな祭り

毎週木曜日にふるさと総合センターで開催している子育てサークルで、カレンダー作りとひな祭りの記念撮影が行われました。参加した親子は、子どもの写真やマスキングテープで飾り付けをしたカレンダーを作成した後、雛人形の前で写真撮影を行い、季節の行事を楽しみました。



▲どの子もカメラを向いてくれて、記念の1枚となりました



# 卒業おめでとう



3月21日(水)  
蓬田保育園卒園式

卒園児  
男子 7人  
女子 7人 計 14人

3月20日(火)  
蓬田小学校卒業式

卒業生  
男子 8人  
女子 12人 計 20人

3月13日(火)  
蓬田中学校卒業式

卒業生  
男子 14人  
女子 8人 計 22人





平成32年までに村内全ての防災無線をデジタル化し、災害時、住民の方々に正確な情報を迅速に伝達します。

**新デジタル防災行政無線整備事業**

2億478万円



よもっと団地北側の通路を拡幅(4m→6m)・舗装し、緊急車両や通行車両の安全な通行を確保します。

**よもっと団地通路整備事業**

2,188万円



玉ねぎ栽培事業の拡大に伴い、収穫後の玉ねぎの葉や根を切る機械と保存用鉄コンテナを購入します。

**たまねぎ生産組合農機具購入事業**

1,999万円



バスケットゴールや吊り下げ型照明の補強、ガラス飛散防止フィルムの施工を行い防災機能を強化します。

**蓬田小学校屋内運動場防災機能強化事業**

2,758万円

**新 年度の 主な 事業**



海岸漂着物の集積が著しい地区において、漂着物の回収・処理を行い、環境の保全を図ります。

**海岸漂着物対策推進事業ごみ運搬・収集事業**

200万円



フロン排出抑制法に従い、フロン類が使用されている選果場の冷却設備をノンフロンの設備に更新します。

**トマト選果場冷却設備更新事業**

853万円



蓬田中学校3年生が、国際感覚の養成や異文化体験などを目的とした、海外研修を行います。

**中学校海外研修事業**

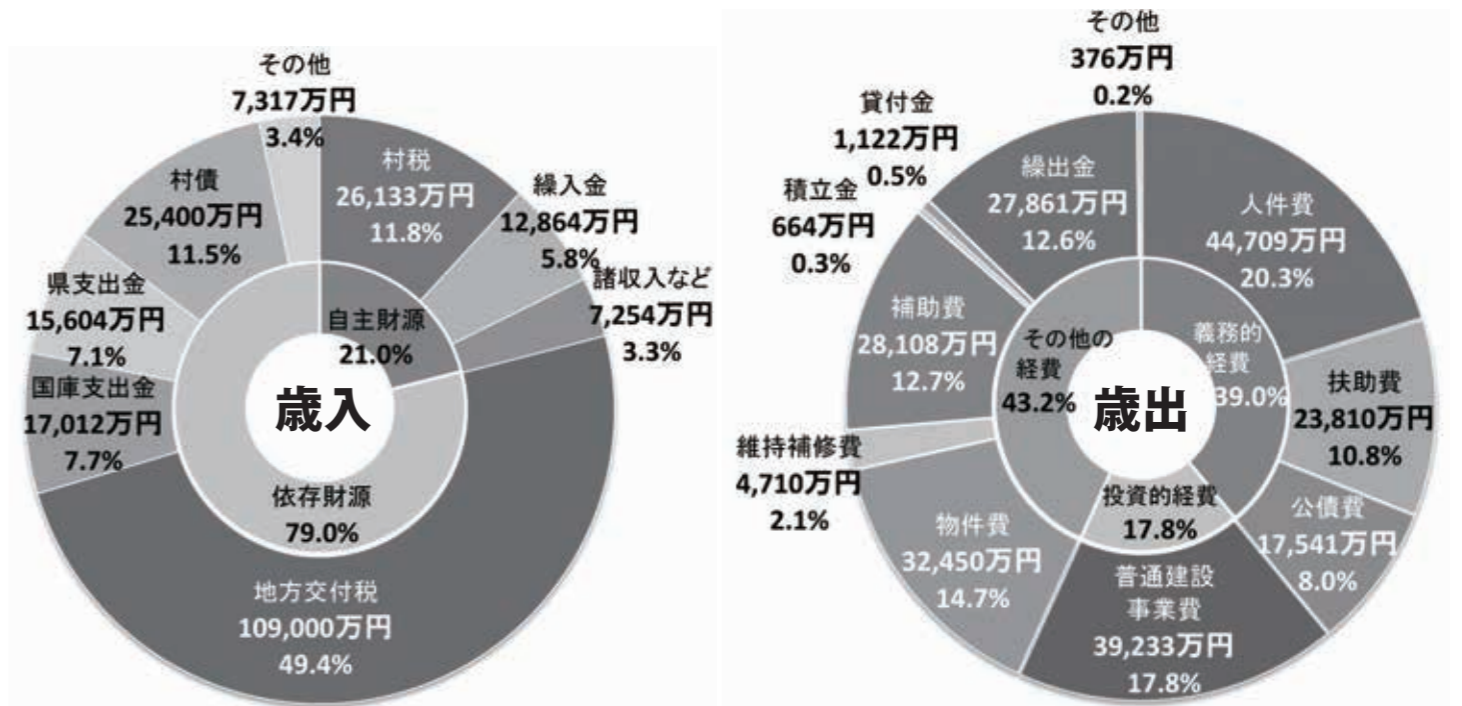
509万円

**平成30年度 蓬田村**

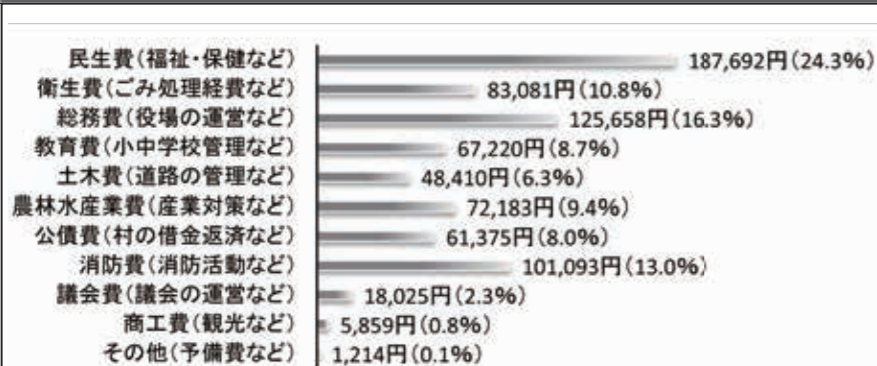
**一般会計当初予算 22億584万円**

**～将来を見据えた魅力ある村づくりの実現へ～**

蓬田村の平成30年度の当初予算が3月議会で可決されました。一般会計予算額は、前年度比6,304万円(2.9%)増の22億584万円となっています。



**村民1人あたりに使われるお金 (771,810円)**



(平成30年2月28日現在 人口2,858人)

**特別会計の予算額**

会計名	予算額
学校給食センター	2,170万円
国民健康保険	4億6,675万円
簡易水道事業	1億350万円
介護保険	5億1,699万円
宅地造成事業	693万円
後期高齢者医療	8,578万円
合計	12億0,165万円

**歳入**

自主財源の主となる村税は、固定資産税の増等により前年度より5,987万円の増。

依存財源の国庫支出金は公営住宅建設事業の完了による交付金の減等により1,864万円の減。県支出金は、機構集積協力金交付事業費の増等により477万円の増。村債は、新デジタル防災行政無線整備事業債の増等により、2,810万円の増を見込んでいます。

**歳出**

義務的経費の人件費は人員増加(退職者3名、再任用1名、新採用4名、特別職1名)により前年度より150万円の増。村債の返済に充てられる公債費は、ホタテ養殖残渣活用事業債の償還開始等により1,460万円の増を見込んでいます。

その他の経費の維持補修費は、除排雪費の実績から306万円の増。補助費は、玉ねぎ生産組合への助成金等で1,943万円の増を見込んでいます。

# 2018 4月

日	月	火	水	木	金	土
1 ◆蓬田村消防団春季火防演習 8:00~ 高根地区	2 北 燃えるごみ (40cm 未満)	3 北 燃えないごみ 南 燃えるごみ (40cm 未満)	4	5 ◆子育て相談 10:00~12:00 ㊟ ◆子育てサークル ㊟ 北 燃えるごみ (40cm 未満) 南 燃えないごみ	6 南 燃えるごみ (40cm 未満)	7
8	9 ◆一般高齢者教室 よ 北 燃えるごみ (40cm 未満)	10 ◆障害者訓練教室 ㊟ 北 缶・ペットボトル・ビン 南 燃えるごみ (40cm 未満)	11	12 ◆子育てサークル ㊟ 北 燃えるごみ (40~60cm) 南 缶・ペットボトル・ビン	13 ◆一般高齢者教室 よ 南 燃えるごみ (40cm 未満)	14
15 ◆子ども会・自治会 合同廃品回収	16 ◆一般高齢者教室 よ 北 燃えるごみ (40cm 未満)	17 ◆障害者訓練教室 ㊟ 北 燃えないごみ 南 燃えるごみ (40cm 未満)	18 ◆英会話教室 18:00~ ㊟	19 ◆いきいきなどわどサロン ㊟ ◆子育てサークル ㊟ 北 燃えるごみ (40cm 未満) 南 燃えないごみ	20 ◆一般高齢者教室 よ 南 燃えるごみ (40~60cm)	21
22	23 ◆一般高齢者教室 よ 北 燃えるごみ (40cm 未満)	24 ◆障害者訓練教室 ㊟ 北 缶・ペットボトル・ビン 南 燃えるごみ (40cm 未満)	25 北 南 特殊なごみ (電球・蛍光灯・乾電池など)	26 ◆いきいきなどわどサロン ㊟ ◆子育てサークル ㊟ ◆こころのサロン ㊟ 北 燃えるごみ (40cm 未満) 南 缶・ペットボトル・ビン	27 ◆乳児健康診査・股関節脱臼 検診 13:00~13:30 ㊟ ◆一般高齢者教室 よ 南 燃えるごみ (40cm 未満)	28 北 南 古紙類
29 ○昭和の日	30 ○振替休日 北 燃えるごみ (40cm 未満)					

## 戸籍の窓口

【2月受付分】(敬称略)

### ◆ご冥福をお祈りします

坂本 よな	90歳 (中 沢)
松本 春男	85歳 (阿弥陀川)
小松 喆	79歳 (蓬 田)
細谷 正	83歳 (蓬 田)
大宮 正一	89歳 (郷 沢)
高田喜久男	84歳 (郷 沢)

### ■蓬田村の人口 (2月28日現在)

区分	人口	前月比
総人口	2,858	- 7
男	1,387	- 6
女	1,471	- 1
世帯数	1,164	± 0

- 行事開催場所
- ㊟ … ふるさと総合センター
  - 役 … 蓬田村役場
  - ト … トレーニングセンター
  - 診 … 蓬田診療所
  - よ … よもぎ温泉
  - 蓬 … 蓬生園

- ごみ収集日
- 北 … 蓬田・宮本・郷沢・瀬辺地・広瀬・高根  
南 … 中沢・長科・阿弥陀川
- ※ごみは収集日当日の朝 6:30 までに出してください。  
※粗大ごみは収集場所に出さないでください。  
▶問い合わせ 健康福祉課 ☎ 27-2111 (内線 403)

- 一般高齢者教室  
(毎週月曜日・金曜日  
10:00~14:00)
- 対象は 65 歳以上で、送迎バス有。詳細はお問い合わせください。  
▶問い合わせ 住民課  
☎ 27-2111 (内線 302)

- 障害者訓練教室  
(毎週火曜日)
- 障害者手帳をお持ちでバス停まで通える方が対象です。送迎バス有。時間等の詳細はお問い合わせください。  
▶問い合わせ 健康福祉課 ☎ 27-2111 (内線 403)

- いきいきなどわどサロン  
(毎週木曜日 9:00~15:00)
- 65 歳以上のシニア世代を中心にどなたでも利用できます。各自で会場へお越しください。詳細はお問い合わせください。  
▶問い合わせ 住民課 ☎ 27-2111 (内線 302)

Let's enjoy English ♪  
アシュリーの英会話教室  
次回は4月18日(水)  
時間：午後6時~  
場所：ふるさと  
総合センター  
☎ 31 - 3111



※予定は変更されることがありますので、確認をお願いします。



## 平成 30 年度予防接種事業年間計画



### ●未就学児分（接種済みの場合は除く）（会場：蓬田診療所）

予防接種名	実施月日	受付時間	対象者
日本脳炎 1期初回	H 30. 5.30 (水)	8:30 ~ 11:30	H26. 6. 8 ~ H27. 5.30 生まれの子ども
	H 30. 6.13 (水)		
日本脳炎 1期追加	H 30. 6.27 (水)	8:30 ~ 11:30	H25. 5.28 ~ H26. 6. 7 生まれの子ども
麻しん風しん 1期	H 30. 9.26 (水)	8:30 ~ 11:30	H29. 2.15 ~ H29. 9.26 生まれの子ども H29. 9.27 ~ H30. 2.13 生まれの子ども
	H 31. 2.13 (水)		
麻しん風しん 2期	H 30. 9.26 (水)	8:30 ~ 11:30	H24. 4. 2 ~ H25. 4. 1 生まれの子ども
ヒブ	指定医療機関を予約し、 役場で発行する予診票を持参して 個別で接種してください。	8:30 ~ 11:30	生後2ヶ月から4回（初回3回+追加1回）接種
小児用肺炎球菌			生後2ヶ月から4回（初回3回+追加1回）接種
B型肝炎			生後2ヶ月から3回接種
四種混合（ジフテリア、百日せき、破傷風、不活化ポリオ）			生後3ヶ月から4回（初回3回+追加1回）接種
BCG			生後5~8ヶ月に至るまでの間に1回接種
水痘ワクチン			生後12月~3歳に至る前日までに2回接種

### ●就学児分（接種済みの場合は除く）（会場：蓬田診療所）

予防接種名	実施月日	受付時間	対象者
二種混合（ジフテリア、破傷風）	H30. 5.12 (土)	8:30 ~ 11:30	小学6年生全員(H18. 4. 2~H19. 4. 1 生まれ)
日本脳炎 第2期	H30.10.20 (土)	8:30 ~ 11:30	小学4年生全員(H20. 4. 2~H21. 4. 1 生まれ)
日本脳炎 第2期 勧奨が差し控えられた者再開分	H30.10. 6 (土)	8:30 ~ 11:30	高校3年生（今年度18歳となる者） (H12. 4. 2~H13. 4. 1 生まれ)
子宮頸がん	H30. 6. 2 (土)	8:30 ~ 11:30	中学1年生女子（希望者のみ）
	H30. 9. 1 (土)		
	H30.12.15 (土)		

※医師の都合上、実施月日や時間を変更する場合があります。予防接種を行う3週間前には個別通知をしますので、その通知に従って接種してください。対象者なのに通知が来ない場合や、特別な事情により受けられない場合は、ご相談ください。

※定期接種の対象者以外でも、過去に定期接種の機会を逃した方で受けたい希望がある場合はご相談ください。

▶問い合わせ 役場 健康福祉課 ☎ 27-2111



### 4月の減塩ワンポイント！

みそ汁は「だし」をとって具たくさんにしましょう！  
(ペットボトルに煮干10本・昆布5cm角を入れて  
冷蔵庫で一晩寝かすと簡単だしができます)



## 平成 30 年度母子保健事業年間計画



### ●乳幼児健診（会場：蓬田村ふるさと総合センター）

※個別通知します。

事業名	実施月日	受付	対象年齢（月齢）	対象者（※調整する場合があります。）
乳児健康診査 ・ 股関節脱臼検診	4/27 (金)	13:00 ~ 13:30	3か月~13か月未満	H29. 3.28 ~ H30. 1.27 生まれ
	8/31 (金)			H29. 8. 1 ~ H30. 5.31 生まれ
	12/7 (金)			H29.11. 8 ~ H30. 9. 7 生まれ
1歳6か月児 健康診査	8/3 (金)	12:45 ~ 13:15	1歳6か月~2歳未満	H28. 8.22 ~ H29. 2. 3 生まれ
	11/9 (金)			H29. 2. 4 ~ H29. 5. 9 生まれ
	H31 2/22 (金)			H29. 5.10 ~ H29. 8.22 生まれ
2歳児健康診査	8/3 (金)	12:45 ~ 13:15	2歳6か月~3歳未満	H27. 8.22 ~ H28. 2.22 生まれ
	H31 2/22 (金)			H28. 2.23 ~ H28. 8.22 生まれ
3歳児健康診査	5/16 (水)	12:45 ~ 13:15	3歳3か月~4歳未満	H26. 8.11 ~ H27. 2.16 生まれ
	11/9 (金)			H27. 2.17 ~ H27. 8. 9 生まれ

※乳幼児健診は、子どもの成長・発達を幅広い面から確認する大切なものです。

### ●フッ素塗布（※個別通知します。）

幼児健診（1歳6か月、2歳、3歳）時に、希望児に会場内でフッ素塗布を行います。  
健診で1回目のフッ素塗布をした児には、6か月後に2回目の塗布を行います。



### ●子育て教室（会場：蓬田村ふるさと総合センター）

※個別通知します。

事業名	実施月日	内容	対象
すくすく よもぎっ子教室	5/24 (木)	離乳食	妊婦さん、離乳期のお子さんと保護者、家族等
	6/21 (木)	むし歯予防	就学前のお子さんと保護者、家族等
	9/20 (木)	離乳食	妊婦さん、離乳期のお子さんと保護者、家族等
	H31 1/24 (木)	離乳食	妊婦さん、離乳期のお子さんと保護者、家族等

### ●子育て相談

毎月第1木曜日 10:00 ~ 12:00 ふるさと総合センター2階和室  
※子育てサークルに併設して実施します。 身体計測もあります。



### ◆子育てサークル「プレイランド・スマイル」

親子で気軽に集える子育てサークルです。  
ぐずって気分転換したい日、風が強くてお散歩できない日、誰かと話したい日などありますよね。  
毎週木曜日 10:00 ~ ふるさと総合センター2階和室で遊んだり、おしゃべりしませんか？  
子育てサポーターと一緒に楽しく過ごしましょう。



## 後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

### ■保険料の納付について

- 保険料は基本的に年金からの天引きですが、75歳の到達年度や所得によっては納付書でのお支払いとなります。納付書でお支払いの方は、納め忘れを防ぐためにも便利で確実な口座振替をご利用ください。口座振替の変更は役場住民課または金融機関で随時受付しています。
- 保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い保険証（短期被保険者証）が交付されることがあります。
- 災害により住宅等に著しく損害を受けた場合や、特別な事情により世帯主等の収入が著しく減少した場合は、保険料の減免等が認められることがありますので、お早めにご相談ください。

### ■健康診査を受けましょう

後期高齢者医療制度の加入者を対象に、1年に1回無料で受けられる健康診査を実施しています。また、同日に胃・大腸・肺・前立腺がん検診を実施しています。1年に1回、健康状態を把握するためにも村で実施している無料の健診を受診しましょう。

- 日程 7月13日（金）、14日（土）、15日（日）の3日間
- 時間 受付開始 午前6時30分～午前9時  
健診開始 午前7時～
- 場所 農業者トレーニングセンター

▶問い合わせ 役場 住民課 ☎27-2111（内線303）

## 高齢者向け肺炎球菌ワクチン接種について

蓬田村では、肺炎球菌による肺炎の重症化や予防を目的とし、高齢者向け肺炎球菌ワクチン予防接種を実施します。対象年齢に該当し、接種を希望される方は、忘れずに接種してください。



対象者	蓬田村に住民登録があり、①・②のいずれかに該当する方
	① 平成30年4月2日から平成31年4月1日に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方。 ② 60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害のある方（身体障害者手帳をお持ちで、内部障害1級に該当する方）。
費用	自己負担額 1,000円

※①の対象の方には、個別で通知を送付します。

▶問い合わせ 役場 健康福祉課 ☎27-2111（内線403）

青森県動物愛護センター  
017-726-6100

▼問い合わせ  
青森市大字宮田字玉水119-1  
青森県動物愛護センター

■内容 ドッグヨガ、ワンちゃん栄養学教室、ワンちゃんレース、動物ふれあい体験、乗馬体験ほか

■日時 5月3日（木）・4日（金）  
午前10時～午後4時

### 春の動物ふれあいフェスティバル

▼問い合わせ 東青地域県民局  
県税課 納税管理課  
017-734-9975

県では、動産や不動産、自動車などの差押財産について、インターネットオークションを利用して売却するインターネット公売を実施しています。詳しくは、県ホームページ内「県税・市町村税インフォメーション」(<http://www.pref.aomori.jp/life/tax/top.html>)をご覧ください。

### インターネット公売の実施について

## お知らせ



## 運動サークル紹介 ◇第5回 ママさんバレー◇

今回はテレビ放送も多く、今も昔も人気が高い女性球技の花形、バレーボールです。村体育協会所属の競技では、参加者も多く、活動期間も長いサークルです。十代の若手から、シニア世代まで幅広い年齢の方が元気に楽しく運動しています。



### ■いつ、どこで行っているの？

トレーニングセンターで、毎週火・金曜日の19:30～21:00まで練習しています。（1～2月は休部）

### ■必要なものは？

室内用のシューズとトレーニングウェア

### ■料金は？

会費はありませんが、スポーツ保険(2,000円程度)に加入していただけます。

### ■競技経験がないのですが大丈夫ですか？

年齢や経験がさまざまな人が一緒に練習しており、みんなが楽しめるよう、レベルに合った指導をしています。



▶問い合わせ 教育課社会教育班 鳴海 ☎31-3111

### ■ママさんバレーチーム 代表 泉 春子さん

「とっても楽しいスポーツです。世代が違って、一緒に練習や試合を行うと、とても盛り上がります。県民体育大会などの公式試合から、夏のビーチバレー大会、秋のナイターバレー大会と色々な試合に参加しています。また交流を深めるために懇親会を開催したりと積極的に活動しています。子ども連れでの参加も大丈夫です。日頃のストレス解消と体力づくりに、一緒にバレーをしてみませんか？」



蓬田中学校でも数年前までは部活があり、県大会出場など実力もありましたが、少子化で残念ながら廃部となりました。観るのも楽しいですが、実際に行ってみると、もっと楽しいスポーツです。是非、トレセンをのぞいてみてください。



## 話題の本、読みませんか？

▶問い合わせ 教育課 ☎31-3111

### ☆2017年貸出ランキングベスト3☆



- 第1位 素敵な日本人 東野圭吾／著
- 第2位 月の満ち欠け 佐藤正午／著  
マスカレード・ナイト 東野圭吾／著
- 第3位 夜の谷を行く 桐野夏生／著  
青い服の女 平岩弓枝／著  
ずぼらヨガ 崎田ミナ／著

### ☆芸能人の著書も取り揃えています☆

- (一例)
- 革命のファンファーレ 西野亮廣／著
- 笑うお葬式 野沢直子／著

### ☆4月の新刊図書を紹介します☆

- おかげさまで、注文の多い笹餅屋です 桑田ミサオ／著
- 毎年、記憶を失う彼女の救いかた 望月拓海／著
- ふたご 藤崎彩織／著
- 豆の上で眠る 湊かなえ／著
- 魔力の胎動 東野圭吾／著
- パッチワーク教室2018春号 ブティック社／出版

生活習慣病予防教室・健康れすとらん③ (2月14日開催)  
**高血圧予防ランチのレシピを紹介します**

☆鶏肉のイタリア風煮 (4人分) ☆

【材料 (下準備)】

- 鶏むね肉 1枚 ※塩1g、胡椒・小麦粉適量  
(縦に2等分、片面を各6切れにそぎ切りし、塩胡椒と小麦粉を両面につける)
- たまねぎ 小2個 (縦半分にし、8mm幅に切る)
- にんにく 1かけ (みじん切り)
- しいたけ 2枚 (軸をとり、1枚を4つ切り)
- ブロッコリー 60g (小房に分け、ゆでる)
- 調味料 ・トマト水煮缶 (カット) 1/2缶 ・水 100ml ・塩 1g  
 ・固形スープの素 1/2個 ・オリーブ油大さじ2

【作り方】

- ① フライパンにオリーブ油大さじ1、にんにくを入れ、中火にかけ、鶏肉を入れ両面をうすきつね色に焼き、皿に取り出す。
- ② ①に残りのオリーブ油、たまねぎを加え炒め、水煮トマト、コンソメ、塩、水を加えて煮る。途中で①を加え、とろみがつくまで煮る。
- ③ ②を器に盛り、ブロッコリーを上飾る。

**高血圧予防ランチ**



～1人分の栄養価～

- ・エネルギー 503Kcal ・脂質 8.1g
- ・タンパク質 23.3g ・塩分 2g

野菜が1人144g摂れます。  
(1日に必要な野菜の量の約4割)



☆ワカメと水菜のサラダ (4人分) ☆

【材料 (下準備)】

- 塩蔵ワカメ 30g (水に戻し2cm長さに切る)
- 水菜 100g (3～4cm長さに切る)
- ちくわ 1/2本 (みじん切り)
- 調味料 ・酢大さじ2 ・しょうゆ小さじ1 ・塩1g  
 ・砂糖小さじ2 ・水大さじ2

【作り方】

- ① ボールに調味料を混ぜ合わせ、ワカメを加えて混ぜ、次に水菜、ちくわを入れて全体を混ぜ合わせる。

漁協・農協女性部のためのはつらつ栄養教室 (3月12日開催)  
**野菜たっぷり減塩メニューのレシピを紹介します**

**野菜たっぷり減塩メニュー**



デザートはいちごのババロア (レシピ省略)

～1人分の栄養価～ ※デザート含む (104Kcal)

- ・エネルギー 714Kcal ・脂質 24.8g
- ・タンパク質 34.7g ・塩分 2.3g



野菜が1人301g摂れます。  
(1日に必要な野菜の量の約9割)

☆オニオンスープ (4人分) ☆

【材料 (下準備)】

- たまねぎ 280g (1と1/2個) (うす切り)
- バター 8g ■パセリ 少々
- 調味料 ・コンソメ顆粒 4g  
 ・こしょう少々 ・水 600ml

【作り方】

- ① 鍋にバターを熱し、玉ねぎを炒める。
- ② 調味料を加え、沸騰したら火を弱め5分煮込む。

☆さばのトマト煮チーズのせ (4人分) ☆

【材料 (下準備)】

- にんにく 4g (1/2かけ強) (うす切り)
- たまねぎ 120g (大1/2個) (うす切り)
- ホールトマト缶 200g
- ピーマン 80g (3個) (せん切り)
- さば缶 (水煮) 280g
- スライスチーズ 4枚
- 調味料 ・オリーブ油小さじ1  
 ・こしょう少々

【作り方】

- ① フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて点火 (弱火)。
- ② 香りがしたら、玉ねぎを炒める。
- ③ ②に残りの野菜とさば缶を汁ごと加えて煮る (強火)。
- ④ 煮汁が煮詰まったら、こしょうをふり、チーズのをせ蓋をして火を止める。

☆ほたてと野菜のマリネ (4人分) ☆

【材料 (下準備)】

- ベビーほたて 120g (かるく茹でる)
- たまねぎ 100g (1/2個) (うす切りにして水にさらす)
- きゅうり 60g (2/3本) (乱切り)
- にんじん 40g (1/4本) (せん切り)

■調味料

- ・オリーブ油小さじ3 ・塩 0.8g
- ・酢大さじ3/4 ・砂糖小さじ1弱
- ・レモン汁小さじ1 ・こしょう少々

【作り方】

- ① 調味料を混ぜてソースを作る。
- ② 水気を切った材料を①で混ぜる。

☆ほうれん草としめじのごまあえ (4人分) ☆

【材料 (下準備)】

- ほうれん草 160g (3束強) (3cm長さに切り、ゆでて水をきる)
- チンゲン菜 120g (3cm長さに切り、ゆでて水をきる)
- にんじん 40g (1/4本) (3mm幅の細切りにし、ゆでて水をきる)
- しめじ 80g (小房に分け、ゆでて水をきる)
- 黒すりごま 小さじ2
- 調味料 ・砂糖小さじ1弱 ・しょうゆ小さじ1 ・白練りごま大さじ1/2

【作り方】

- ① ボウルに野菜を入れ、合わせた調味料であえ、黒すりごまを加えて混ぜる。