



学校給食人気メニューのレシピを紹介します

モロヘイヤとツナのおひたし



おうちde給食

モロヘイヤとツナのおひたし



モロヘイヤは、古代エジプトで病気になった王様がモロヘイヤのスープを飲んで回復したという古事から、「王様の野菜」を意味する言葉が語源になっています。

県内でたくさん採れる夏野菜で、粘りが特徴の野菜です。

肉じゃが

〈4人分の材料〉

- キャベツ 125g
- モロヘイヤ 35g
- マグロの油漬け (ツナ缶) 50g
- しょうゆ 7.5g

〈作り方〉

- ①キャベツは短冊切り、モロヘイヤは2cm長さに切る。
- ②キャベツ、モロヘイヤはゆでて、水にさらして冷やし、水気を絞る。
- ③②の野菜、マグロの油漬けを混ぜ、しょうゆで味をととのえる。

テレビ広報あずか「ベルディ便り」 CNS 地上デジタル 121ch

7月1日(月)～7月15日(月)…施政方針

月・水・金・日曜日・・・9時50分、20時(10分間)
火・木・土曜日・・・12時50分、20時(10分間)

ラジオ広報あずか Suzuka Voice FM 78.3MHz

	月・水・金曜日	火・木曜日	土・日曜日
鈴鹿市からの お知らせ (5分間)	7時50分 16時30分	8時03分 17時30分	8時03分 13時30分

※パソコンからも聞けます。詳しくはSuzuka Voice FMのホームページで

さまざまな媒体で情報を発信しています

メルモニ



facebook



ツイッター



You Tube



広報あずかスマホ版



※スマホの場合は二次元コードを読み取って、パソコンの場合は市ホームページからアクセスしてください。

あずかデータバンク
5月
[5月31日現在]

火災 件数/5件、うち建物2件(25件、10件増) 救急 出動数/749件(3,907件、56件増)

交通 事故数/525件、うち人身事故44件(2,602件、19件減) 死者数/0人(1人、2人減) 傷者数/56人(237人、113人減)

人口・世帯数 人口/199,921人(21人増) 男性/100,005人(21人増) 女性/99,916人(増減なし) 世帯数/86,450世帯(110世帯増)

()内の数字は1月からの累計とその前年との比較です。

()内の数字は前月との比較です。

広報あずか 令和元年(2019年)6月20日号

■発行/鈴鹿市 〒513-8701 鈴鹿市神戸一丁目18番18号 ☎059-382-1100 (代表) 🏠http://www.city.suzuka.lg.jp/
■編集/政策経営部情報政策課 ☎059-382-9036 📠059-382-2219 📧johoseisaku@city.suzuka.lg.jp
■印刷・制作/指定就労継続支援事業所 八野就労支援センター印刷係 ☎059-375-4381 📠059-340-8810

再生紙を使用しています。この冊子は資源ごみの「新聞」に分別してください。