

# 食改さんの おすすめレシピ COOKING

vol.2

酒田市食生活改善推進員がおすすめするレシピをご紹介します。

## エビそうめん

これからどんどん暑くなる6月、冷房で身体が冷えていませんか？  
そんな時はさっぱりとした温かい麺がおすすめです！



今月のレシピは食育の日(19日)に市ホームページで公開します▶

### 材料(作りやすい分量)

そうめん	100g~150g	卵	1個
だし昆布	20g (水の2%程度)	サラダ油	適量
水	1ℓ	三つ葉	適量
エビ	大サイズ6尾程度	塩	小さじ1弱
塩	小さじ1/2	しょうゆ	少々
片栗粉	大さじ1	こしょう	お好みで
酒	適量		

### 下準備

- Aの材料で昆布だしをとる  
だし昆布をかたく絞った布巾などで軽くふく。鍋に水とだし昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に火を止め、昆布を取り出す。
- Bの材料でエビの準備をする  
エビの殻と背ワタを取る。その後、塩と片栗粉を入れて優しく揉み込み、水でさっと洗い流し、ひたひたの酒に10分程度つけておく。
- フライパンに油を熱し、溶き卵をいれて錦糸卵を作る。
- 三つ葉をよく洗って食べやすい大きさに切る。

### 作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、そうめんを記載されている時間でゆで、水でしめておく。
- ② 昆布だしを再度加熱し、エビの汁気をきって入れる。あくを取りながらエビに火を通し、塩、しょうゆで味を調える。
- ③ 器に①の麺を入れ、②のスープとエビ、錦糸卵と三つ葉を盛り付け、お好みでこしょうをかける。



健康課健康係 ☎24-5733

## 新刊紹介

### 自転車の交通ルールがわかる本

コンデックス情報研究所/編著  
成美堂出版

一般図書



令和8年4月1日より、自転車の運転であっても交通ルールを守らないと、青切符を切られ、反則金を納付しなければならない。新たに導入される青切符制度と自転車の交通ルールをわかりやすく解説する。

### タンザナイトの石言葉

小手鞠 るい あすなる書房

中高生向け



読書クラブで知り合った4人組。学校の図書館で生まれた初恋と友情の行方は？ 30歳をこえて、当時を思い出す主人公・来安は、石の言葉に導かれるように旅に出て…。ピュアで切ない青春時代のラブストーリー。

### 雲がおしえてくれること

レイチェル・カーソン/文 ニッキ・マクローア/絵  
千葉 茂樹/訳 荒木 健太郎/監修 あすなる書房

児童絵本



“地球の恩人”が残した幻の原稿が、70年のときを経て絵本に！「沈黙の春」を発表して、環境保護運動の先駆けとなったレイチェル・カーソンによる、詩心あふれる壮大な「空」の物語。 ©TRC

## 市税などの納期

種別	納期限	お問い合わせ
市・県民税(普通徴収)・森林環境税	6/30 (火)	納税課管理係 ☎26-5720
介護保険料(普通徴収)第3期		高齢者支援課 介護給付係 ☎26-5363

- ◆コンビニエンスストアやスマートフォンを使った納付もできます。
- ◆便利な口座振替の手続きがお勧めです。

## 献血にご協力をお願いします

月日	受付時間	場所
6/11 (木)	9:00~11:30	明治安田生命酒田営業所(本町三丁目)
	13:30~15:30	南遊佐コミセン
6/16 (火)	9:00~11:00	日本海酒田リハビリテーション病院(千石町二丁目)
	13:00~15:30	八幡タウンセンター
6/23 (火)	9:00~11:00	(株)石井製作所(京田四丁目)
	13:00~16:00	東北公益文科大学(飯森山三丁目)

- ◆400ml献血にご協力をお願いします。
  - ◆予定は変更になる場合があります。
- 健康課健康係 ☎24-5733

## チャレンジ! ♻️ ごみ減量とリサイクル



市役所・各総合支所・ごみ処理施設で回収しています。

4月のごみの量 2,641ト

前年同月に比べて  
-29ト