

食改さんの おすすめレシピ COOKING

vol.6

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。

さつま芋スティックパイ

春巻きの皮で簡単に秋らしいスイーツの出来上がり！



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(5本分)

- ・サツマイモ …………… 中1本（200g）
- ・レーズン …………… 大さじ2
- A ・バター …………… 30g
- ・砂糖 …………… 大さじ1
- ・春巻きの皮 …………… 5枚
- ・油 …………… 適量

作り方

- ①サツマイモはよく洗って皮をむき、1cm幅に切る。
- ②鍋に①と、①が全てひたるくらいの水を入れ、火にかけて茹で、やわらかくなったからお湯を捨てる。
- ③熱いうちに②をつぶして、Aを混ぜる。
- ④③を5等分にし、春巻きの皮に乗せて包み、巻き終わりに少し水を付けてとめる。
- ⑤フライパンの底から約1cmまで油を入れ、中火で熱する。
- ④の巻き終わりを下にして入れ、両面を揚げ焼きにする。



問 健康課健康係 ☎24-5733

新刊紹介

謎の先には“開運”がある！

桜井 識子／著 幻冬舎

一般図書



織田信長、豊臣秀吉、平家落人伝説、日本三奇、久米島、屋久島…。日本各地に残る謎や伝説の地を実際に訪ね、歴史の奥に隠された真相や、その土地に宿る不思議な力の正体を調査し明らかにした、福運を招くヒントを紹介する。

スポーツってなんだろう？

平尾 剛／著 平凡社

中高生向け



体育が苦手。部活でレギュラーになれない。監督やコーチの指導が厳しい。競争がしんどい…。スポーツをもっと自由に楽しむにはどうしたらいい？勝ち負けだけじゃないスポーツの楽しみ方を伝える。

ちいさなむしのテオいちにちだいぼうけん

横山 寛多／著 偕成社

児童絵本



キノコの家にすむ、ちいさなむしのテオが、カエルやクモに出会って大ピンチ！ケラの子どももあらわれて…。歩いて、見つけて、びっくり。デオキノコムシのテオのにぎやかないちにちを描きます。いきものずかん付き。 ©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）第3期	11/2 （月）	納税課管理係 ☎26-5720
国民健康保険税（普通徴収）第4期		
介護保険料（普通徴収）第7期		高齢者支援課 介護給付係 ☎26-5363
後期高齢者医療保険料（普通徴収）第4期		国保年金課 高齢者医療係 ☎26-5729

◆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。

酒田市生活応援商品券は 期限内に使用してください

本商品券の利用期限は、10月31日(土)です。期限を過ぎると使用できません。

◆公式ホームページまたは商品券に同封の加盟店一覧を参照してください。

☎ 酒田市生活応援商品券事業
実行委員会事務局（企画調整課内）
☎43-0885



▲公式ホームページ



チャレンジ！ ごみ減量とリサイクル

5
cm未満の金属製のキャップや
ふたはもやすごみ袋に
入れてください

8月のごみの量 2,792トン + 12トン

前年同月に
比べて