②そうめんはやや硬めに茹でる。　①煮干でだしをとっておく。

④葉ねぎは２cm くらいに切る。　③ヘチマは皮をむき、拍子切りにする。

⑦そうめんと葉ねぎを加えると・・・　⑥調味料を加えて味を調える　⑤①のだしにヘチマを加えて煮る。

SECOND SEASON

食改（しょっかい）キッチン

Healtmate recipe of this month

今月の食改レシピ

ヘチマと そうめんの汁

ヘチマは鹿児島で古くから食べられる夏野菜。みそ汁やみそ炒めなどでも食べられていて、火を通すととろりとした食感が、夏バテ気味で食欲のない時もすっと食べられます。

材料

（４人分）
- □ヘチマ／ 200g
- □そうめん／ 60g
- □葉ねぎ／ 10g
- □水／３カップ
- □煮干／ 20g
- □薄口しょうゆ／大さじ１・1/2
- □料理酒／小さじ１
- □塩／小さじ 1/4

１人あたりのエネルギー 29kcal
１人あたりの食塩相当量 1.5g

ここは有料広告のページです。申込先：垂水中央印刷（垂水市指定有料広告代理店）☎ 0994-32-0315 ／ 1 枠：横 88mm ×縦 113mm：19,000 円～　広告

売出し期間 平成30年 8月10日(金)まで

お問い合わせは 垂水スタンプ会 ☎32-0225

満点カード 2枚か 台紙5冊 スタンプ会 空くじなしの総当り（先着700本）

大抽選会

★抽 選 日：平成30年 8 月26日(日)
★抽選時間：午前11時～正午まで
★抽選方法：満点カード２枚か、台紙５冊で1回抽選

特等…10,000円の商品券
1等…5,000円の商品券
2等…3,000円の商品券
3等…2,000円の商品券
4等…1,500円の商品券

【抽選会場】

	地 区	抽選場所	抽選本数
1	中央１	垂水市商工会	100本
2	中央２	上町・八木ビル	150本
3	協 和	江 洋 館	70本
4	牛根麓	Ｙショップ榊	120本
5	牛根二川・境	希望の店もり	70本
6	柊 原	柊原地区公民館	140本
7	新 城	諏訪下地区公民館	50本

- 満点カード 1枚か 台紙3冊 週刊 ジャンプ・マガジン・サンデー 月刊 リボン・なかよし・ちゃお いずれか6冊(図分) いずれか3冊(図分) 少年・少女向け図書
- 満点カード 2枚か 台紙5冊 大人用おむつ券（1500円分）
- 満点カード 2枚か 台紙5冊 ガソリン(給油)券（1500円分）
- 満点カード 2枚か 台紙5冊 焼酎＆ビール券（1500円分）
- 満点カード 2枚か 台紙5冊 花 ＆ 米 券（1500円分）
- 満点カード 2枚か 台紙5冊 食 事 券（1500円分）
- 満点カード 2枚か 台紙5冊 肉 券（1500円分）
- 満点カード 2枚か 台紙5冊 ごみ袋券（1500円分）
- 満点カード 2枚か 台紙5冊 理美容券（1500円分）
- 満点カード7枚か台紙 大人(一人) 満点カード13枚か 台紙3冊 小学生(一人) 満点カード9枚か 台紙2冊 ホテル霧島キャッスル 1泊3食付 宿泊券

グラウンドゴルフ大会
★日時：平成30年9月8日(土)（午前8時30分～）
★場所：キララドーム（垂水市運動公園内）