

【材料】 4人分

- さつまいも 200g
- 卵 1個
- 玉ねぎ 60g
- きゅうり 80g
- マヨネーズ 大3 (35g)
- カレー粉 小1 (2g)
- レモン汁 小1/2 (8cc)
- 塩 小1/3 (2g)
- こしょう 少々
- サラダ菜 8枚 (60g)
- ミニトマト 8個 (80g)

さつまいもの
カレーマヨサラダ



【作り方】

1. さつまいもは気になるところのみ皮をむいて1cmの角切りにして水にさらす。
2. さつまいもをやわらかくなるまで茹でて水気を切り、熱いうちに塩・こしょうする。
3. 卵は水から15分茹でて、荒いみじん切りにする。
4. 玉ねぎは薄切りにして水にさらす。きゅうりは1cmの角切りに。
5. マヨネーズ、カレー粉、レモン汁をよく混ぜておき、さつまいも、卵、玉ねぎ、きゅうりを加えて混ぜる。
6. 時間があれば冷蔵庫で冷やす。
7. サラダ菜とミニトマトを添える。

一人分 栄養成分	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	塩分
	170kcal	20.4g	3.4g	8.5g	0.7g

ひたまる先生を紹介します vol.14



▲坂井潔さん

「ウクレレ」教室の坂井潔です。皆さんウクレレという楽器をご存じですか？今まで楽器なんて触ったこともないし、楽譜もまったく読めない。でも何か楽器を弾いてみたい。できれば楽器を弾きながら歌を歌ってみたい。そんなあなたにピッタリなのがこの教室です。大きさはギターの半分以下で、弦も4本の為比較的取り組み易いが、やり始めるとなかなか奥も深い楽器です。初心者大歓迎！興味のある方、遊び気分が良いですからぜひ見学に来てください。

■問い合わせ ■ ☎55 - 1621

ひたまる先生を利用したい人(団体)は、先生と直接交渉のうえ活用してください。

料金は、個人、団体とも1講座1回につき上限5,000円(交通費込み)です。※各先生によって金額は異なります。助手を伴う場合は、1講座1回1人あたり1,000円(交通費込み)です。なお、材料費・施設使用料は、受講者の負担になります。

ひたまる先生を探す場合は、市民協働課、各支所、公民館等に設置している「ひたまる先生名簿」もしくは市のホームページから探すことができます。また、QRコードから市のホームページへ簡単にアクセスすることができます。



VOL.53

職員のつぶやき ~職員リレートーク~



▲黒沢さん

健康推進課の黒沢好実です。私の所属する健康推進課では、市民の健康づくりのため赤ちゃんから高齢者の方まで、幅広い世代の方への各種健(検)診・相談を行っています。配属から半年以上が経ち、職場の環境にも少しずつ慣れてきましたが、まだまだ分からないことばかりで、毎日先輩方に教えて頂きながら仕事をしています。大変なことも多いですが、幅広い世代の方と関われる楽しい職場なので、やりがいを感じながら、日々頑張っています！