

ひまわり油使用！

がんたんレシピのご紹介

野木ブランドに認定されている「ひまわり油」を使ったレシピをご紹介します！

以下に掲載のレシピは、野木町食生活改善推進委員会が作成いたしました。

オレイン酸・ビタミンEをたっぷりと含み、健康に良いひまわり油をご家庭でも使ってみませんか？



カプレーゼ

- 材料
- ・トマト 1個
 - ・モッツアレラチーズ 1個
 - ・フレッシュバジル 3～4枚
 - ・ひまわり油 お好みで
 - ・塩、こしょう 適宜

- 作り方
- ①トマトとチーズを同じ数にスライスする
 - ②お皿に①を並べ、バジルの葉をちぎって飾る
 - ③食べる直前に塩・こしょうをし、ひまわり油をかける
- 完成！

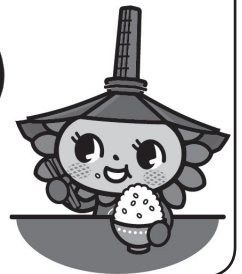


オイルおにぎり

- 材料
- ・ごはん 480g
 - ・ごま 小さじ2
 - ・じゃこ 40g
 - ・あおのり 適宜
 - ・ひまわり油 小さじ2
 - ・焼き海苔 4枚

- 作り方
- ①全部の材料を温かいごはん混ぜる
 - ②おにぎりを握る
 - ③焼き海苔を巻く
- 完成！

油にクセがなくて
おいしいのん！



観光案内

ぶらり野木町歴史さんぽ

のぎ・歴史を歩こう会が昨年度作成した冊子「ぶらり野木町歴史さんぽ」の15コースを、テレビ小山が観光の案内で放映中です。

5月28日(金)には、コースの一つである「中谷・矢畑史跡さんぽ」で紹介されている浅間神社碑（野木原集会所）、稚児が池稲荷神社、中谷観音堂、神明宮を撮影しました。

史跡の説明は、会長の関根秋雄さんが行っています。



テレビ小山の「ふれあいネット」のコーナー中で7時、12時、17時、22時の1日4回、5分程度で紹介しています。

皆さんもわが町を知ってみませんか。

ぜひ見てみて
ほしいのん！



問産業課 ☎(57)4153