



6月 June

- 6日(土)~7日(日)
- MINAKAMI100
- 13日(土)~14日(日)
- 木育キャラバンinみなかみ町
- 27日(土)
- 赤谷の森自然散策(夏)

7月 July

- 5日(日)
- 谷川岳山開き
- 20日(祝)
- 海の日

みなかみ町の顔になろう

We want you!

広報モデル
大募集!

応募はこちらから

みなかみ町

編集後記
「こうほうせんりやく便り」

目的を明確に定めて、それを達成するために適切な手段と手法を駆使し、限られた労力と時間をあてていく。それを「戦略」とするならば、当町の広報にとって必要な戦略の一つはSNSを積極的に活用すること。この町ならではの空気感を臨場感とともに国内外へ伝えていくためのInstagramアカウント@minakami_originを開設しました。世界に誇れるこのまちの豊かさの起源を投稿していきます。

フォローとシェアをよろしく願っています。



納期限：6月30日(火)

- 町県民税(第1期)
- 介護保険料(第2期)



お支払いは便利な口座振替をご利用ください。



栄養士おすすめ《野菜を食べよう!》

生ハムのサラダピザ



材料(4人分)

1人分のエネルギー 165kcal

塩分 1.2g

〈ピザ生地〉

- 強力粉…………… 50g
- 薄力粉…………… 50g
- ドライイースト… 小さじ1/2(1.5g)
- 砂糖…………… 小さじ1(3g)
- 塩…………… 小さじ1/6(1g)
- 油…………… 小さじ1(4g)
- ぬるま湯…………… 約60cc

〈具〉

- 生ハム…………… 4枚(40g)
- ミニトマト…………… 6個(60g)
- レタス等の葉野菜… 60g
- ミックスナッツ… 10g
- 細切りチーズ… 20g
- 〈ソース〉
- ブラックオリーブ… 2個(8g)
- オリーブ油…………… 大さじ1/2(12g)
- すりおろしにんにく 小1片(3g)
- 〈ドレッシング〉
- オリーブ油…………… 大さじ1(12g)
- 酢…………… 大さじ1(15g)
- 砂糖…………… 小さじ1/2(1.5g)
- 塩…………… 少々(0.5g)
- こしょう…………… 少々

- ①強力粉、薄力粉、ドライイースト、砂糖、塩をボールに入れ、泡立て器で混ぜる。油、ぬるま湯を加え、箸で軽く混ぜてから手でこねる。耳たぶくらいの硬さになるまでこね、ひとまとめにする。ラップをして、約30分発酵させる。
- ②ミニトマトはへたを取り、1/4に切る。葉野菜は洗って水気を切り、食べやすい大きさにちぎる。ミックスナッツとブラックオリーブは粗く刻む。
- ③①の生地をクッキングシートの上で丸くのばす。フォークで穴をあける。
- ④ソースの材料を混ぜ合わせ生地に塗る。250℃に温めておいたオーブンで、8~10分焼く。
- ⑤焼き上がった生地の粗熱を取り、野菜と生ハムをのせ、ミックスナッツと細切りチーズを振りかける。
- ⑥ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、回しかける。

ワンポイントアドバイス

- ・ゆで野菜やツナ缶、焼いたベーコン等でも美味しくできます。
- ・市販のドレッシングを使うと、より簡単に作れます。



二次元コードを読み取ると、調理の様子を動画で見ることができます。

5月1日の人口と世帯●総人口 16,416人(-29) 男 8,122人(+1) 女 8,294人(-30) 世帯数 7,896世帯(+9)
4月の出生数●男の子1人 女の子3人 計4人 ※ ()内は前月比



見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。