



**募 集**

**第6回町民ソフト  
バレーボール大会**

期日 6月22日(日)  
場所 社会体育館  
対象者 町内在住・在勤者  
参加費 無料  
申し込み 5月17日(土)から社  
会体育館で受け付けします。



**第6回町民  
ソフトボール大会**

期日 6月15日(日)  
場所 利根川総合運動場  
対象者 町内在住・在勤者  
参加費 無料  
申し込み 5月17日(土)から社  
会体育館で受け付けします。



昨年行われたソフトボール大会

**第2回明和町  
フットサル大会**

期日 5月18日(日)  
場所 利根川総合運動場  
対象者 町内在住・在学・在  
勤者  
参加費 4,000円  
申し込み 5月16日(金)まで  
ふるさと産業文化館 ☎ 84)555  
5で受け付けします。(月曜  
日を除く)



白熱した試合の様子

**第6回水泳記録大会**

日時 6月22日(日) 午前9時  
場所 海洋センター  
対象者 町内在住・在学・在  
勤者・海洋センター利用者  
参加費 無料  
申し込み 5月18日(日)から6  
月1日(日)まで海洋センターで  
受け付けします。(月曜日を  
除く)

**ソフトバレーボール  
講習会**

期日 5/6月(4回)  
場所 社会体育館  
募集人員 20人  
対象者 町内在住・在勤者  
参加費 500円  
申し込み 5月17日(土)から社  
会体育館で受け付けします。

**「切り干し大根と  
豚バラ肉の炒め物」**

**材料 (4人分)**

- 切り干し大根 .....50g
- 豚バラ肉 .....150g
- 赤唐辛子 .....1本
- サラダ油 .....大さじ1
- A 酒 .....大さじ2
- しょう油 .....大さじ2
- 砂糖 .....大さじ1
- 水 .....大さじ2



**レシピ**

切り干し大根は水につけてもどし、水気を軽く絞って、ざく切りにする。  
豚肉は2~3cm幅に切る。  
赤唐辛子は種を除いて小口切りにする。  
フライパンにサラダ油を熱して赤唐辛子と豚肉を炒め、色が変わったら、切り干し大根を加えて炒め、Aで調味する。

**今回のお料理は・・・**

今回の料理は、食生活改善推進員協議会の皆さん63人が6グループに分かれ、自慢料理を披露しましたので、その中から人気のあったメニューをご紹介します。今月は「切り干し大根と豚バラ肉の炒め物」です。これは5月21日(水)にオフトーク通信の自主番組でも放送されます。

**Cooking**

しましょ ③⑥

