

## 蔵コンサート in 林照寺 心をつなぐ「和×クラシック」のしらべ



【会場】 林照寺 (春木) **8月22日** 土  
 【出演】 はいから小町 19:00 ~  
 【入場料】 500円 (お茶とお菓子がつきます)  
 【駐車場】 林照寺専用駐車場  
 【申込方法】 別途配布する案内チラシ下部の申込欄  
 に必要事項をご記入のうえ、お近くの役場庁舎  
 窓口又は企画課までお申し込みください。



企画課 (鳥屋庁舎) ☎ 74 - 2806

## 国際交流サロン開催 参加者募集!

町国際交流の会では、「外国から来られて中能登町に住んでいる方」を対象に、国際交流サロンを開催します。

今回は、美味しいシフォンケーキを作ります!

- ▶日時 **9月13日** 日 13:30 ~
- ▶場所 ラピア鹿島 調理室
- ▶参加費 500円
- ▶募集人数 先着 15名 (お子さんの参加もOKです。)
- ▶申込締切 8月20日 困まで
- ▶申込先 町国際交流の会事務局  
 石川 ☎ 72-3129  
 またはラピア鹿島 ☎ 76-1900



## 食改さんの簡単おすすめレシピ

### 「ヴェジタリアンサンド」

8月31日は野菜の日です。成人1日の野菜摂取量は350g (両手に山盛り一杯分) が目標です。いろいろな野菜を組み合わせ、350gを目指しましょう。



食生活改善推進員



池本早代子さん (左)  
 高島 春江さん (中)  
 中野 洋子さん (右)



#### 【材料】

食パン	10枚切 4枚
トマト	1/3個
ズッキーニ	1/3本
なす	1/2本
レタス	2枚
マヨネーズ	5g
塩	少々
こしょう	少々

#### 【ポテトサラダの材料】

じゃがいも	1/3個
塩	少々
こしょう	少々
きゅうり	5g
たまねぎ	5g
セロリ	5g
ハム	5g
マヨネーズ	2g

#### 【作り方】

- ① トマトは輪切り、ズッキーニとなすは、輪切りにした後、オーブンで火を入れる。
- ② ポテトサラダを作る。
- ③ パンにマヨネーズをぬり、①②とレタスをのせ、塩、こしょうをふりサンドする。

#### <コメント>

野菜をオーブンでグリルすることで、パンにバターをぬらなくても水っぽくなりません。