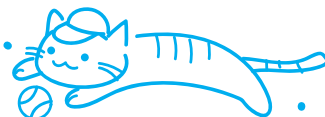




スポーツひろば



小さな掛金・大きな補償 スポーツ安全保険

スポーツ・文化・ボランティア活動などの団体活動に最適な保険です。

対象となる事故

グループ活動中の事故／往復中の事故
(4名以上の団体・グループでご加入ください)

保険期間

令和7年4月1日午前0時から令和8年3月31日午後12時まで

補償内容

補償内容は、加入区分によって異なります。
詳しくはホームページなどをご覧ください。



ご加入はインターネットから！
『スポーツ安全保険』で検索！



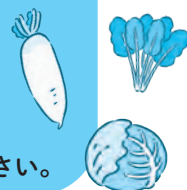
保険の詳細内容、資料の請求は、ホームページをご覧ください



時間がない朝でもつくりことができる

かんたんレシピ

朝ごはんで野菜をたくさん食べることができるレシピを紹介します。
いろいろな野菜や調味料を自由に組み合わせて、「我が家の味」をみつけてみてください。



野菜の〇〇和え

材料

- お好みの野菜 (大根、ブロッコリー、キャベツ、もやしなど)
- ドレッシングまたはふりかけの素 (下から選ぶ)
(4人分を作る場合の目安…ごま油と砂糖は小さじ程度)

ドレッシング

- ポン酢しょうゆ和え… (ポン酢しょうゆ、砂糖、ごま油)
- オーロラソース和え… (マヨネーズとトマトケチャップを3:1の割合)
- ごまネーズ和え… (マヨネーズ、しょうゆ、すりごま)
- ナムル… (しょうゆ、砂糖、ごま油)

ふりかけの素

- わかめ和え… (わかめごはんの素、ごま油)
- ゆかり和え… (ゆかりごはんの素)
- 塩昆布和え… (塩こんぶ、ごま油)

作り方

- 1 野菜を食べやすい大きさに切って、ゆでるか、電子レンジで加熱する。
- 2 ドレッシングまたはふりかけの素で和えて完成。
お好みでハム、まぐろフレーク、かに風味かまぼこ、かつおぶしなどを入れるとよりおいしく、栄養価もアップします。

みそ汁の具材の工夫

忙しい朝でも、このような食材を入れることで、
包丁を使わずみそ汁をつくることができます。

- ・大根、しめじ、えのきたけ など
(あらかじめ食べやすい大きさに切ってジッパー付き保存袋に入れて冷凍保存しておく。作る時には、冷凍のままだし汁に入れて加熱する。)
- ・冷凍野菜 (さといも、ほうれん草)
- ・油揚げ (常温保管できるもの) ・乾燥わかめ など



伯耆町教育振興会 学校保健部会

有料広告

解体

住宅 倉庫 空き屋

のことなら

SKILL LABO 維新工業
ISHIN INDUSTRY



0859-57-7177
携帯: 090-7972-0426

解体施工技士が
施工・管理するので安心!



「お家おたすけ」屋さん



アスベストの調査・ご相談もお任せください

<https://tasuku-houki.com/>

〒689-4122 鳥取県西伯郡伯耆町坂長715-1

建設業許可 鳥取県知事許可(般-2) 第7427号 とび・土木工事業 解体工事業 産業廃棄物収集運搬許可 鳥取県 鳥取県 許可 192704号
鳥取県西部解体業協議会 会員 / 一般社団法人 空き家管理士協会 会員 / 伯耆町空き家対策協会 会員