

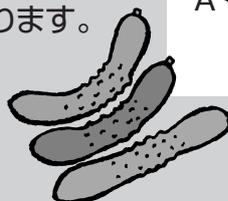


くろしおっ子の学校給食

ピクルス



きゅうりの歯ごたえが気持ちよく、甘酸っぱい味付けで子どもたちでも食べやすいようで隠れた人気があります。



●材料(4人分)●

- きゅうり 280g(3本程度)
- 塩 小さじ2/3
- A { 酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ2と1/2
- うすくち醤油 大さじ1

〔作り方〕

- ①きゅうりはひょうし木切り(4角柱)など、食べやすい大きさに切りそろえ、塩をなじませておく。
 - ②Aの調味料を混ぜ合わせる。
 - ③きゅうりの塩を洗い流し、水けをきり、②の調味液で漬け込む。
- ※1~2時間程度漬け込むと出来上がりです。

○お問い合わせ

大方学校給食センター ☎31-3201(直通) 佐賀学校給食センター ☎55-2166(直通)



黒潮町ケーブルテレビ 5月番組予定表

黒潮町の情報が満載の番組放送中!!

番組	放送時間
番組案内	6:00 10:30 15:00 19:30
IWKNEWS	6:05 10:35 15:05 19:35
おしえて食改さん	6:20 10:50 15:20 19:50
黒潮町版健康体操~ロコクロ体操~	6:30 11:00 15:30 20:00
行政チャンネル	6:45 11:15 15:45 20:15
防災チャンネル	6:55 11:25 15:55 20:25
えいちや! 知っ得! くろしお町	7:05 11:35 16:05 20:35
耳をすまして	7:15 11:45 16:15 20:45
図書館どうでしょう	7:30 12:00 16:30 21:00
ザ☆黒潮人	7:35 12:05 16:35 21:05
お話玉手箱	7:50 12:20 16:50 21:20
くろしお☆チルドレン	8:05 12:35 17:05 21:35
JCC三人娘が行く	8:15 12:45 17:15 21:45
サイエンスチャンネル	8:25 12:55 17:25 21:55
Kochi on TV!	8:40 13:10 17:40 22:10
片さんのFish!おふ	9:40 14:10 18:40 23:10
ショッピングチャンネル	24:00~6:00

IWKTV加入についてのお問い合わせは
光ネットワークサービスセンター まで
営業時間 9:00~17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)

0800-200-1373

番組内容の更新は、毎週水曜日の15:00です。

お知らせ

◆平成28年度春季四国地区高等学校野球大会 準決勝・決勝 生中継

放送日 5月4日(水)・5日(木) ※雨天順延
放送時間 9:45~試合終了まで
再放送 試合当日19:00~試合終了まで
※予備日5月6日(金)・7日(土)・8日(日)

◆四国アイランドリーグplus公式戦 徳島インディゴソックス 対 高知ファイティングドッグス

放送日 5月16日(月)
放送時間 17:45~試合終了まで

注) 放送内容などは予告なく変更する場合があります。「電子番組表」で正確な内容が確認できます。

IWKTVの放送時間・番組などに関するお問い合わせは 黒潮町役場 本庁 情報防災課 情報推進係 または IWKTV制作室まで
【情報推進係】 ☎43-2188 | 【IWKTV制作室】 ☎43-0500
(課直通)