

くろしおっ子の学校給食

サラダ寿司



●材料(4人分)●

ごはん(米)	2合
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2と1/2
塩	0.8g
ゆず酢	大さじ1/2
たまご	小1個分
サラダ油	小さじ1/2
ハム	40g(2枚)
にんじん	40g
きゅうり	40g(1/2本)
チーズ	32g(スライス2枚)
ごま	大さじ1/2

混ぜ寿司は、椎茸や油揚げに味付けしたものを混ぜ込む五目ずしが定番です。サラダ寿司はきゅうりの歯ごたえが爽やかで、鮮やかな彩りが特徴です。お寿司は昔からお祝いごとや祭りごとには欠かせない日本の郷土料理です。それぞれの家でオリジナルの作り方を伝えていけたらよいですね。

【作り方】

- ①お米を研いで炊飯する。
- ②卵を割りほぐして炒り卵を作る。
- ③ハム・にんじん・きゅうりは千切りにする。(角切りなど好みの形に切りそろえる)
- ④チーズはスライスチーズ(生食用)を食べやすい程度の角切りにする。
- ⑤炊き上がったごはんに、Aの合わせ酢を加えてほぐし、②③④の具とごまを加えてよく混ぜ合わせる。

○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)

土佐西南黒潮パークゴルフ協会 12月月例杯

日時:12月16日(土) 集合:午前8時半 開始:午前9時
場所:土佐西南黒潮パークゴルフ場

成績	氏名	A-1	B-1	小計	A-2	B-2	小計	合計	HC	総計
優勝	宮崎安男	26	27	53	26	24	50	103		103
準優勝	峰岸広美	27	27	54	24	24	48	102	2	104
3位	政岡健二	25	24	49	28	27	55	104		104
4位	尾崎良二	25	27	52	24	26	50	102	6	108
5位	西地 裕	25	31	56	24	24	48	104	4	108
6位	野村豊彦	26	28	54	26	29	55	109		109
7位	小野みね	24	30	54	27	28	55	109		109
8位	川瀬和子	31	28	59	28	26	54	113	-4	109
9位	佐田幸一	28	26	54	26	27	53	107	3	110
10位	小野真人	28	29	57	27	27	54	111		111

ベストスコア: Aコース 24点 — 小野みね、西地裕、峰岸広美、尾崎良二、澳本修
Bコース 24点 — 峰岸広美、宮崎安男、西地裕、政岡健二
ホールインワン: Bコース 6 宮川正幹
ベストグロス: 102点 峰岸広美、尾崎良二

※総合計同点の場合は、カウントバック方式とする。
※カウントバックの優先順位は、合計・計・2小計・B2・A2・1小計・B1・A1とする。



IT'S WONDERFUL KUROSHIO TOWN

黒潮町ケーブルテレビ 2月番組予定表

高知県議会中継2月定例会を放送予定

番組	放送時間
IWKTV番組 ※NEWSや役場のお知らせ、イベントの様子などをお届けします。	7:00 13:00 17:00 20:00
Kochi on TV!	10:00 15:00 19:00 22:00
片さんのFish!おふ	6:00 11:00 23:00
幡多サイクル紀行	8:35 14:35 18:35 21:35
JCC三人娘が行く!	8:45 14:45 18:45 21:45
サイエンスチャンネル	6:45 11:45 23:45
ショッピングチャンネル	9:00 12:00 16:00 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17:00です。

お知らせ

◆高知県議会中継 平成30年高知県議会2月定例会

【放送日程】2月22日(木)

開議第1日 開会・議案の上程・知事説明など
開期予定: 2月22日(木)~3月20日(火)

※放送日時は変更となる場合があります。

◆みんなの情報や投稿映像を募集中!!

おもしろい人や、珍しいものなど番組で取り上げてほしいみなさんの情報をIWKTV制作室までご連絡ください。

※お寄せいただいた情報や映像などは都合により放送できない場合もあります。

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