

べっかい 産業祭

第50回

9/14[±]15日

両日 午前 10時開催

雨天 決行

別海町農村広場 北海道野付郡別海町別海132-60



タレント
ステージ
SHOW



Rihwa

9月14日[±]
12:45~



りんごちゃん

9月15日^日
13:00~

第46回
馬事競技大会
同時開催





キャラクターショー

観覧無料

9月15日^日

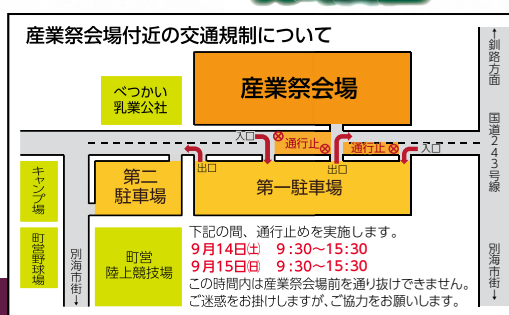
1回目 10:00~
2回目 12:00~

©2019 テレビ朝日・東映AG・東映

※ショー終了後に撮影会・サイン会がございます。(有料)

場所:産業祭特設ステージ

産業祭会場付近の交通規制について



産業祭会場

第一駐車場

第二駐車場

町宮 陸上競技場

別海町役場

別海市街

国道43号線

別海市街

下記の間、通行止めを実施します。
9月14日(土) 9:30~15:30
9月15日(日) 9:30~15:30
この時間内は産業祭会場前を通り抜けできません。
ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

詳しいイベント情報はWEBで検索!

主 催 / 別海町産業祭実行委員会 0153-75-2111 (内線1414)

健康クッキング教室



5分でパパッと!野菜をプラス



7月20日に健康クッキング教室を行いました。その中から、豆苗を使った野菜レシピをご紹介します。かんたんにでき、食べやすくなるので、忙しいときのプラス1品にもおすすめです。

保健センターでは、今後も同様の教室を開催予定です。開催が決まりましたら、広報、チラシ、町ホームページ等でお知らせします。

7月20日の教室の様子は、町ホームページの「別海町からのお知らせ」で公開中です。



豆苗の和風コールスロー

(材料 2人分)

豆苗..... 1袋 (約100g)

青じそ..... 5枚

塩昆布..... 6g (2つまみ)

オリーブ油..... 小さじ1

※彩りに少量のニンジン (千切り) などを入ってもよいでしょう。

(1人分の栄養価)

エネルギー	35kcal
タンパク質	2.5g
脂質	2.2g
炭水化物	2.9g
食物繊維	2.0g
塩分	0.6g

(つくり方)

①豆苗は根元を切り除き、3センチ長さに切り洗う。青じそは千切りにする。

②豆苗の水気をキッチンペーパーで取る。ボールに豆苗、青じそ、塩昆布を入れ、全体を混ぜる。少ししんなりとなったらオリーブ油を加えてよくあえ、なじませる。

問合せ/町民保健センター TEL75-0359 FAX75-0337