✽材料（梅・卵・枝豆の３種類各１個分）

ご飯（おにぎり１個分）		茶わん１杯（100g）	
梅干し	1/2 個	卵	1/2 個分
枝豆	３～４房	塩	ごく少量
のり	適量		

✽作りかた

①梅干しは種を取って刻み、卵は炒り卵にする。枝豆は茹でて房から実を出しておく
②ご飯にそれぞれの具を混ぜて、にぎる
③のりを巻いたら完成

春になるとお弁当を持って出かける機会が増えそうです。季節を感じながらも栄養面で配慮できるといいですね。今回ご紹介するのは、米飯を梅でピンク・卵で黄色・枝豆で緑と、見た目に春を感じていただくおにぎりです。具を混ぜているので、つける塩は最小限。なくても美味しくいただけるので、卵・枝豆は減塩になり、かさが増えるので満足感にもつながります。

レシピの大きさでは、おにぎり１個で茶碗１膳分 160kcal 相当の米飯になっていますので、１人分は１～２個が適量です。彩りよくたくさん作って、家族や友達などと一緒に食べたり、１人分なら小さめに作って並べるのも楽しそうですね。

町長室から

長い冬も終え、春の暖かな日ざしがやわらかく輝きわたる季節となりました。４月は入園、入学、進学、就職、異動で新しい環境のなかで新たにスタートします。それぞれが、夢と希望をもってご活躍されることを願っております。

さて、高速道路（倶知安～共和間）の要望活動が実を結び、国の 16 年度予算で事業化が正式に決まりました。開通の見込みは概ね 10 年となっています。これまで高速道路延伸に取り組んできた関係者や町民の皆さまに感謝申し上げます。今後も引き続き、黒松内～倶知安間の延伸にも取り組みますのでご支援よろしくお願いします。

2026 年誘致の札幌五輪アルペンスキー競技会場候補地がニセコに絞り込まれました。「ニセコ」ブランドがより向上し、観光交流人口の拡大が期待できます。

新入学（園）の交通安全運動を行います。スピードダウン、シートベルト着用、飲酒運転の根絶など交通ルールの順守と思いやりのある交通マナーをお願いします。

▲第１回定例町議会にて

西江栄二

New Books

絵本館 10～18 時（水曜休館）

おばけのケーキ屋さん（絵本）	SAKAE
世界冒険アトラス	ﾚｲﾁｪﾙ・ｳｨﾘｱﾑｽﾞ
せんそうしない	谷川 俊太郎
そらまめくんのあたらしいベッド	なかや みわ
こうじょうたんけん たべもの編２	藤原 徹司
まんがで読む 源氏物語	小川 陽子
わたし、がんばったよ。急性骨髄性白血病を	
のりこえた女の子の話	岩貞 るみこ
熱きキャプテン長谷部誠	本郷 陽二
宇宙の法則解けない暗号	ﾙｰｼｰ & ｽﾃｨｰｳﾞﾝ・ﾎｰｷﾝｸﾞ
汚れた赤を恋と呼ぶんだ	河野 裕

★４月 26 日（火）は図書整理日のためお休み

公民館３階図書室 10～18 時（月曜休館）

坂の途中の家	角田 光代
岳飛伝 16 戎旌の章	北方 謙三
カナリア恋唄	杉本 章子
また、同じ夢を見ていた	住野 よる
教場２	長岡 弘樹
まく子	西 加奈子
女神 探偵・竹花	藤田 宜永
幹事のアッコちゃん	柚木 麻子
112 日間のママ	清水 健

★４月 28 日（木）は図書整理日のためお休み

■発行・編集 倶知安町総合政策課企画振興室広報広聴係 ☎0136-56-8001
公式ＷＥＢサイト http://www.town.kutchan.hokkaido.jp/
✉info@town.kutchan.lg.jp ■印刷 （有）旭大陽堂印刷