

砂川市食生活改善協議会 オススメ健康料理

新生活をスタートさせたこの時季、緊張感で疲れ気味の胃腸に栄養バランスの良いおすすめの一品。やわらかく、優しい甘味の春キャベツと牛乳を使ったまろやかな白いスープが好相性です。無理なく減塩ができ、おいしくてカルシウムがたっぷりのスープで春野菜の優しい味わいを堪能しましょう！

春キャベツの白いスープ

<材料 4人分>

春キャベツ 1/8個
しめじ 1/2パック
ベーコン 25g
バター 4g
冷凍コーン 1/4カップ
鶏がらスープの素 大1/2
牛乳 250ml
パセリ 少々
塩 0.4g
こしょう 少々

<作り方>

- ① キャベツは食べやすい大きさに切り、しめじはほぐしておく。ベーコンは2cm幅に切る。
- ② 鍋を熱してバターを入れベーコンを弱火で炒める。キャベツを加えて軽く炒め、しめじ・コーンを加えさっと炒める。水200mlと、鶏がらスープの素を加えひと煮立ちしたら牛乳を加えて沸騰しない程度の火加減で少し煮る。
- ③ ②に塩・こしょうで味を調え、盛り付けてパセリを飾る。



エネルギー 82kcal たんぱく質 3.8g
カルシウム 84mg 塩分 0.7g

◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

平成30年度 新規採用職員紹介

平成30年4月1日付けで採用された市役所職員10人を紹介します。



たかだゆうと

高田 優斗 総務課庶務係

市民の皆さんの力になれるよう、精一杯頑張っています。



こばやししんや

小林 真也 市長公室課広報聴係

一日でも早く仕事を覚え、砂川に貢献していきます。よろしくお願いします。



みうらかずゆき

三浦 一之 市民生活課戸籍年金係

市民の皆さんの役に立てるような職員になるため、日々努力していきます。



くぼしゅうへい

久保 昇平 市民生活課生活交通係

少しでも早く砂川市の事を知り、一つ一つの仕事を全力で頑張っていきたいと思います。



たにくちこういちろう

谷口 皓一郎 市民生活課環境衛生係

人間関係を大切に、日々努力します。元気よく頑張りたいと思います。



たなかたかひろ

田中 貴大 税務課資産税係

市民の皆さんの力になれるよう、早く仕事を覚えて元気に頑張ります。



なかざかずき

中陳 一輝 社会福祉課社会福祉係

笑顔で元気に仕事をし、少しでも市民の皆さんの力になれるよう、頑張ります。



もりたまよ

森田 真代 介護福祉課高齢者支援係兼
ふれあいセンター管理係

生まれ育った砂川市に恩返しができるよう一生懸命頑張ります。



まつなが なつこ

松長 菜津子 商工労働観光課商工観光係

一日でも早く市民の皆さんの力になれるよう、日々努力していきます。



なかやまりょうた

中山 僚太 学務課総務係

地元である砂川に一日でも早く貢献できるよう、日々努力します。

市の人口 ★3月末現在★

世帯数 8,890世帯 (-26) 人口 17,185人 (-142) 男 7,980人 (-68) 女 9,205人 (-74)