

くろしおっ子の学校給食

白和え



材料(4人分)	
乾燥ひじき	小さじ1
にんじん	20g
糸こんにゃく	60g
木綿豆腐	50g
薄口しょうゆ	大さじ1/2
A 上白糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
ほうれんそう	1/2束
ごま(すり)	大さじ1/2
かつお節	1袋(1~2g)

白和えは和食の定番として、昔から慣れ親しんだおかずです。豆腐は、肉や魚を使わない精進料理でも貴重なたんぱく源として重宝されてきました。また消化吸収がよく、ほうれん草や人参など冬場に不足しがちな緑黄色野菜も一緒にとれます。豆腐の白い色合いが雪の降る季節にピッタリの1品です。

【作り方】

- ①乾燥ひじきを水で戻し(20分程度)、木綿豆腐はキッチンペーパーにつつんで15分ほど水けを切る。
- ②ほうれん草をゆでて、すぐ冷水にとり、水気を絞ってから2センチ幅程度に切る。
- ③糸こんにゃくは2センチ幅に切り、にんじん(千切り)・ひじきは一度湯がいて冷やしておく。
- ④水気をきった豆腐をなめらかにすりつぶして、Aの調味料、ほうれん草・③の具、ごま・かつお節を全部混ぜ合わせる。

○お問い合わせ

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

土佐西南パークゴルフ協会 11月月例杯

日時:11月19日(日) 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	峰岸広美	26	24	50	26	24	50	100		100
準優勝	小野真人	27	27	54	24	25	49	103		103
3位	山崎利恵	29	26	55	25	28	53	108	-4	104
4位	西地 裕	27	26	53	27	26	53	106		106
5位	三吉誠二	27	27	54	26	31	57	111	-4	107
6位	田中誠二	27	27	54	27	27	54	108		108
7位	野村豊彦	26	28	54	26	28	54	108		108
8位	尾崎良二	25	28	53	27	28	55	108		108
9位	小野みね	24	29	53	27	32	59	112	-4	108
10位	松田 哲	26	27	53	29	28	57	110		110

ベストスコア: Aコース 24点 — 小野真人、小野みね
Bコース 24点 — 峰岸広美
ホールインワン: Aコース 吉尾俊照、蛭子直美
Bコース 野村豊彦
ベストグロス: 100点 — 峰岸広美

※総合計同点、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。



黒潮町ケーブルテレビ 1月番組予定表

2018年も IWKTV をよろしくお願いたします

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)

FREE 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

- ◆IWKTV総集編...2017年の番組をまとめて放送
放送日 12月27日(水)~1月3日(水)
- ◆IWKNEWS SPECIAL...
2017年のNEWSを一挙に放送
放送日 1月3日(水)~1月10日(水)
- ◆みんなの情報や投稿映像を募集中!!
おもしろいや、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