

起業家養成塾「島スクエア」受講生募集

島スクエアでは平成25年度講座として、5つのコースを6月から順次開講します。

新たなビジネスで地域を元気にしたい、あなたを待ちしています。受講は無料です。

◆起業家養成基礎コース

(6月開講予定)

地域資源を活用した起業や新規事業のプランニングを学ぶ

◆動画クリエイター養成コース

(6月開講予定)

動画の企画・撮影・編集の方法を学ぶ

◆商品開発起業コース

(6月開講予定)

地域資源を活用した商品開発の流れを学ぶ

◆体験型観光起業コース

(6月開講予定)

フィールドワークをとおして体験学習プログラム作成を学ぶ

◆Web基礎コース

(10月開講予定)

写真など静止画編集やWeb制作、ショッピングサイト構築などを学ぶ

○説明会

・日時

5月28日(火) 午後7時～8時

6月2日(日) 午後1時30分～2時30分

6月13日(木) 午後7時～8時

・会場 大島商船高等専門学校

詳しくはホームページをご覧ください。

http://www.oshima-k.ac.jp/shima-sq/ (島スクエアで検索)

お問い合わせ

○周防大島町大字小松 1091番地 1

大島商船高等専門学校内

総務課社会連携係

☎0820(74)5524

メールアドレス

mikanjima@oshima-k.ac.jp

FAX

0820(74)5552

○周防大島町久賀4485番地

周防大島町商工会(本所)

☎0820(79)0300

健康増進計画(後期計画)を推進しています!

～ちょびっとの塩分でおいしく食べて元気に～

ちょび塩 春レシピ

新じゃがいものカレー炒め



〈作り方〉

1. 新じゃがいもを細切りにする。
2. たまねぎを薄切りにする。アスパラガスを斜め薄切りにし、熱湯でさっとゆでる。
3. フライパンに油を熱して豚肉を炒め、火が通ったら、一旦取り出す。
4. 同じフライパンで①のじゃがいも・②のたまねぎとアスパラガスを炒める。
5. じゃがいもが透き通ってきたら豚肉を戻し入れ、カレー粉・塩・こしょう・コンソメで味付けする。

エネルギー 216kcal たんぱく質 11.5g 脂質 10.7g 食物繊維 2.4g
食塩相当量 0.8g

ピクロス大島店、中央フード大島店、丸久大島小松店、山口県漁業協同組合東和支店に加え、JA山口大島各店舗と商工会にご協力いただき、ちょび塩レシピを置いています。ご利用ください。※その他の所でレシピを置いていただけのお店等ありましたらご連絡ください。

◆問い合わせ 健康増進課健康づくり班 ☎0820(77)5504

今回は、香辛料を使ったちょび塩レシピを紹介いたします。香辛料(カレー粉)からしなど、や香味野菜(しょうが、にんにくなど)を料理に利用することで、味にアクセントが付き、うす味でも美味しくいただけます。今回の献立は「新じゃがいものカレー炒め」です。カレーの風味を利用して塩分控えめにしていきますので、ぜひ作ってみてくださいね。