

# 鍋婚

～みかん鍋を囲んで楽しい婚活～



写真はイメージです

周防大島観光協会では11月～3月の期間、島の名物料理「みかん鍋」を囲むカップリングパーティー「鍋婚」を開催しています。

みかん鍋をラッキーマイテムに恋とグルメを求める男女が周防大島で出会う、そんな素敵な機会を周防大島鍋奉行会（みかん鍋加盟店）が素敵に演出いたします。

御用改め・お目通り・みかん鍋御出座・みかん雑炊御出座・落着の順に鍋婚を進行、プロフィールカードやアプローチカードを活用して男女間のコミュニケーションをサポートいたします。

今シーズンも美味しいみかん鍋をご用意して鍋婚を開催中ですので、みかん鍋を食べてみたい方、何より素敵な出会いを期待される方は奮ってご参加ください。

また開催日時や会場に関しましては周防大島観光協会までお気軽にお問い合わせください。

## ■問い合わせ

周防大島観光協会 ☎0820(72)2134

**一、御用改め（後付）**  
受付にて差し障りない程度の個人情報をご記入してプロフィールカードを作成いただきます。

**二、お目通り（自己紹介）**  
向かい合わせの方とプロフィールカードを交換、3分間の自己紹介をしていただきます。

全ての皆さんがお目通りできるような順次席替えをいたします。

## 三、みかん鍋御出座

メインディッシュのみかん鍋が登場！取り分けてあげることで好感度アップかも？

この時、お目通りの際に記入いただきました第一印象カードを回収いたします。

## 四、みかん雑炊御出座

シメのみかん雑炊が登場！この時、意中の方のお名前をご記入いただきましたアプローチカードを回収いたします。

## 五、落着

カップリングの結果を個別にお伝えして鍋婚のお開きとなります。

## ちよび塩 冬レシピ

### 白菜と春雨のしょうがスープ



今回は冬野菜の白菜がたっぷりとれるちよび塩レシピを紹介します。スープなどの汁物は食塩が多くなりがちですが、しょうがやねぎなどの香味野菜、ごま油の風味で、ちよび塩でもおいしく食べられるよう工夫しています。白菜はキャベツやもやしなどに変えても◎。1日1杯を目安に野菜をたっぷり入れて作りましょう！

材料	2人分
白菜	80g
にんじん	20g
ハム	1枚
春雨	15g
水	300ml
鶏ガラスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2
しょうが（千切り）	10g
ねぎ	5g

### 〈作り方〉

1. 白菜は芯の部分は細切りに、葉の部分は2cm幅に切る。にんじんとハムは細切りにする。
2. 春雨は熱湯で戻す。
3. 鍋にごま油をひいてしょうがを炒め、香りが立ったら①の具材を炒める。
4. 分量の水を入れて煮立ったら、②の春雨を加え、Aで調味する。
5. 火を止めて小口切りにしたねぎを散らす。

### 〈1人分の栄養素量〉

エネルギー	58kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	1.8g
食物繊維	1.3g
食塩相当量	1.0g

町内の協力店舗や医療機関、各総合支所・出張所などにちよび塩レシピを置いてありますので、ぜひご利用ください。

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(73)5504