

や さい  
8月31日は 野菜の日

8月20日～9月10日は

大和郡山市 **野菜週間** です

市の  
ホームページから  
かんたん  
野菜レシピを  
チェック!

## トマトのめんつゆがけ冷奴

### 材料(2人前)

- ・豆腐・・・1丁
- ・トマト・・・1個
- ・しらす干し・・・20g
- ・めんつゆ・・・大さじ1
- ・ラー油・・・適量(お好みで)
- ・青ネギ・・・10g(お好みで)

トマトだけで  
1日の必要量の  
約1/3の野菜が  
とれます



### 【作り方】

- ① トマトを一口大に切る。
- ② ボウルにトマトとしらす干しを混ぜ合わせる。
- ③ めんつゆとラー油を混ぜる。
- ④ 皿に盛り付けた豆腐に②のをのせる。
- ⑤ ③をかけてからネギを盛り付ける。

1人前  
エネルギー：124kcal  
たんぱく質：10.2g  
脂質：5.5g  
炭水化物：8.7g  
食塩：0.7g



Presented by 畿央大学 健康栄養学科  
問合せ：大和郡山市保健センター TEL:0743-58-3333

## 開館20周年記念コンサート「大和郡 山市民第九演奏会」合唱団員募集

日時＝12月5日(日)14時開演予定

対象・定員＝第九経験のある人

ソプラノ18人、アルト19人、テノール13人、バス15人

参加費＝4,000円

※参加費は練習開始日に集金します。

※参加費とは別にチケットの負担としてお一人3枚

(2,000円×3枚＝6,000円)購入していただきます。

練習日程＝9月18日(土)～週1回程度、土曜または日

曜の9時40分～12時または13時30分～16時

※パートにより時間が異なる場合あり。

練習場所＝DMG MORI やまと郡山城ホール ほか

合唱指導＝大原 末子さん ほか

申込・問合せ＝8月7日(土)9時から、所定の申込用紙

に必要事項を記入のうえ、DMG MORI やまと郡山

城ホール事務局(☎54-8000)まで

※申し込みは、一人につき1名です。

※先着順で受付し、定員に達し次第締め切ります。

## 令和3年度少年少女マリンバ教室 受講生募集(申込先着順)

日時＝9月30日～令和4年3月3日までの木曜 17時～  
18時

※9月16日(木)に開講式、令和4年3月5日(土)にリ  
ハーサル、3月6日(日)に発表会があります。

場所＝DMG MORI やまと郡山城ホール リハーサル  
室ほか

対象・定員＝市内在住の小学3～6年生、20人

講師＝松本 真理子さん

受講料＝5,000円

※練習用のマリンバとマレットが必要です。

(購入の場合、代金は10,000円程度)

申込・問合せ＝8月12日(木)9時から、DMG MORI や  
まと郡山城ホール事務局(☎54-8000)まで

