

認知症高齢者を危険から守る！
多賀町見守りQRコード

このシールを
見かけたら
スマホで
チェック！

多賀町
見守り
QRコード



AA0000

使い方は
こちら！

福祉保健課 (電)0749-48-8115

福祉保健課 (有)2-2021 (電)0749-48-8115 (F)0749-48-8143

鯖とカボチャのチーズ焼き

材料 (4人分)

鯖(水煮缶)	200g
カボチャ	280g
ミニトマト	8個
レモン	1/4個

<ソース>

マヨネーズ	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ2
マスタード	大さじ1
ピザ用チーズ	60g
パセリ	20g

缶詰めを利用して
手軽に作れます。

減塩メニュー

1日の食塩摂取目標量は
男性7.5g未満、女性6.5g未満です



作り方

- ①カボチャは1cm厚さで食べやすい大きさに切り、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジで柔らかくする。
- ②鯖缶は缶汁を切り、レモン汁をかけておく。
- ③トマトはヘタを取り薄く切っておく。
- ④ソースの材料を合わせておく。好みでマスタードを加える。
- ⑤耐熱容器または、アルミカップに①のカボチャと②の鯖を入れ、ソースを上からかけピザ用チーズをのせ、上に薄切りしたトマトをのせてオーブンで5～6分焼き目がつくまで焼く。仕上げにみじん切りパセリを散らす。

栄養成分 (1人分)

エネルギー	230kcal
たんぱく質	15.4g
カルシウム	230mg
塩分	0.9g

**マヨネーズは、塩分量が少ないので減塩には適しています。
ただし、カロリーが多いので食べ過ぎには気を付けましょう！**

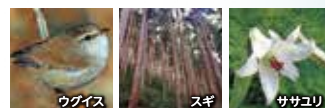
多賀町ホームページ更新情報

- ・【要望調査】第5回地域農業構造転換支援事業(R7補正、R8当初)および第3回農地利用効率化など支援事業(R8当初)
- ・只今、アケボノゾウ全身骨格標本は京都大学総合博物館へ出張中です！
- ・令和8年度 建設工事等発注見通し etc...

多賀町民憲章

鈴鹿山系の緑と芹川・犬上川の清流に恵まれた多賀町に住むわたしたちは、日常生活の心構えとしてこの町民憲章を定めます。
わたしたち多賀町民は
一、郷土に住む喜びを感謝し、平和で明るい町をつくります。
一、歴史と伝統を生かし、教養を深め、かおり高い文化の町をつくります。
一、互いに励まし助けあい、心のふれあう町をつくります。
一、清くたくましい青少年のそだつ、健全な町をつくります。
一、働くことに喜びをもち、しあわせな家庭、豊かな町をつくります。
昭和53年11月10日制定

多賀町の鳥・木・花



スマホ・タブレットでも

「多賀町ホームページ」がご覧いただけます。QRコードを読み取るか、「多賀町」で検索！！



多賀町

検索

広報たが 令和8年9月号 毎月1回発行

多賀町役場企画課 〒522-0341 滋賀県犬上郡多賀町多賀324 (有)2-2018 (電)0749-48-8122
広報についてご意見などがございましたら企画課広報担当まで