



## フライパン1つ、 時短簡単メニューに挑戦!

時間をかけずに、フライパン1つでできるごほうを使った美味しいおかずを紹介します。

ごほうは食物繊維を多く含み、整腸作用も促すため、生活習慣病予防に効果的な食材です。また、よく噛んで食べることで、さらに効果も上がります。ごほうの香りや歯ごたえを感じながら味わうボリュームある一品です。

ぜひ、お試しになってみてはいかがでしょうか。

### ●豚こまとごほうの甘辛しょうが炒め



#### 【材料（4人分）】

- 豚こま切れ肉…… 300g
- ごほう…… 160g(2本)
- エリンギ… 80g(大1本)
- 玉ねぎ…… 80g(小半個)
- しょうが(せん切り)… 2かけ
- ④ しょうゆ…… 小さじ2
- みりん…… 大さじ1
- ⑤ しょうゆ…… 大さじ1
- みりん…… 大さじ2
- 酒…… 大さじ3
- 赤とうがらし…… 少々

#### 【作り方】

- ①豚こま切れ肉は食べやすいように切る。ポリ袋に豚肉と④を入れて下味をつける。
- ②ごほうをささがきにし、5分程度水につけてアク抜きをする。
- ③エリンギは半月型の薄切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、せん切りしょうがを炒めてから①の豚肉を焼く。ある程度、豚肉に火が通ったら、豚肉をフライパンの片側に寄せて②のごほう、③のエリンギ、玉ねぎを加えて、よく炒める。
- ⑤⑥の調味料を加え、汁気がなくなるまで、よく炒める。仕上げに赤とうがらしをふりかける。

#### 【1人分の栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	塩分
186kcal	18.3g	6.1g	29mg	1.1g

## 次回の古紙類等回収について

11月19日(日)午前9時～11時(2時間)

順延の場合、11月26日(日)

- ◎回収場所 各地区公民館
- ◎回収品目 新聞、雑誌類、チラシ、段ボール、牛乳パック、古着

(注) 実施の有無については、当日朝8時に広報無線にてお知らせします。

◎問合せ先/環境生活課 ☎ 35-5372

## 納期限のお知らせ

10月2日(月) 国民健康保険税(5期)

10月31日(火) 町県民税(3期)  
国民健康保険税(6期)

納め忘れのないように早めに納めましょう。

- ※納付は安全で便利な口座振替をご利用ください。
- ※期限内であれば、コンビニまたはスマホ決済でも納付できます。
- ※期限を過ぎた納付には、延滞金が加算される場合があります。
- ※納税されないまま放置されますと差押え等の滞納処分が行われることとなります。
- ※家屋を取り壊した時は、届出をお願いします。

## 住民だより

8月中に届け出のあった人(敬称略)

### こんにちは!赤ちゃん



住所	氏名	保護者	住所	氏名	保護者
西方	高見 千耀	直秀 良子	中之元	杉浦 晴望	宏輔 夏希

### 末永くお幸せに



住所	氏名	住所	氏名
夫 黒野 寺町 拓也	妻 黒野 椿山 愛	夫 五之里 早野 哲司	妻 五之里 廣瀬 徳子

### 謹んでお悔やみ申し上げます



住所	氏名	年齢	住所	氏名	年齢
相羽	松浦 敏子	94	大野	杉原 康夫	78
下方	若原 冬子	90	稲富	井深 卓和	82
野	松久 嘉典	85	瀬古	小林 一美	92
桜大門	平野 豊光	88	中之元	小森 達夫	93
桜大門	弥吉芙美子	96	公郷	鳥本 義夫	90

### 人口と世帯 (9月1日現在)

人口	… 21,862 (-20)
男	… 10,782 (-14)
女	… 11,080 (-6)
世帯数	… 8,204 (±0)
出生6人/死亡23人/転入47人/転出50人	

### 今月の表紙

JA 岐阜厚生連  
岐阜・西濃医療  
センター  
「西濃厚生病院」  
です。

### 広報おのの



電子書籍でもご覧いただけます。 ※大野町ホームページでも♪



Gifu ebooks



古紙含有率70%の再生紙を使用しています