



食生活改善協議会
食育の
すすめ

この夏に開催、親子の食育教室でも
大好評!簡単に作れるキッシュをどうぞ

「キッシュ」と聞くと難しそう、作るのが大変かなと思う人もいらっ
しゃるのではないのでしょうか。キッシュはタルト生地と具材と一緒に
卵液を流し込んで焼き上げるフランスの郷土料理です。今月紹介
する「小さなキッシュ」は、材料もシンプルで、作り方も簡単、中
に入れる材料はアレンジ可能です。小さいカップで、彩りもよく、
冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにも合います。ぜひ、お試
しになってみてはいかがでしょうか。

●小さなキッシュ風 【材料(4人分)】



- きょうざの皮(大判) … 8枚
- 卵 … 1個
- 牛乳…50cc(1/4カップ)
- 塩 … 少々
- こしょう … 少々
- 玉ねぎ … 40g(中1/4個)
- 枝豆(冷凍品でも可) … 20g
- スイートコーン(冷凍品) … 20g
- ウインナー … 2本
- ピザ用チーズ … 40g
- パセリ粉 … 少々
- 焼き型カップ … 8枚

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切りにし、電子レンジで30秒加熱する。ウインナーは輪切りにする。
- ②オーブンを170℃に温める。(予熱)
- ③④を計量カップに入れて、よく混ぜる。
- ④焼き型カップに餃子の皮をしき、①と枝豆・スイートコーンを入れる。※アルミカップ使用の場合は、マフィン型や耐熱プリンカップにアルミカップを入れると形が安定します。
- ⑤③を焼き型カップ半分くらいまで流し入れ、上にチーズをのせ、パセリ粉をふる。
- ⑥予熱したオーブンで20分ほど焼く。※オーブントースターでも焼けます。(焼き色加減等は調整が必要です)

【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
179kcal	8.9g	8.9g	110mg	0.6g

ごみ収集日について

11月23日(木)の生ごみ等の収集はありません。
次回は24日(金)に収集します。
◎問合せ先/環境生活課 ☎ 35-5372

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31日(火)	町県民税(3期) 国民健康保険税(6期)
11月30日(木)	国民健康保険税(7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

9月中旬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
寺内	渡邊 絢都	慶介・梨恵	公郷	勝野 遥大	歩・光
瀬古	恩田 颯真	一馬・友香里	公郷	岡田 笑咲	圭祐・裕美

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
黒野	古賀 彰	72	公郷	鳥本 千尋	91
黒野	鳥本 和典	65	公郷	柿本ミスエ	86
野	飯沼 悦子	89	公郷	鷺見 勉	79
野	岩田 光枝	86	郡家	青木 松信	90
西方	小森 重子	81	本庄	松井 正仁	75
西方	所 正樹	67			

人口と世帯(10月1日現在)

人口	… 21,852 (-10)
男	… 10,779 (-3)
女	… 11,073 (-7)
世帯数	… 8,208 (+4)
出生4人/死亡17人/転入49人/転出46人	

今月の表紙

大野町
かき振興会会員
青木孝友さん
ご家族
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♪

