



食育の
すすめ

わが家の自慢 アイデアレシピ
野菜でカルシウム!!

もうすぐ冬至を迎える季節、今月はかぼちゃを使ったレシピを紹介します。

かぼちゃはビタミンやミネラルが豊富。どんな料理にも使いやすい、これから寒くなる季節、積極的に食べたいですね。「小松菜と豚肉のあんかけかぼちゃ」は、片栗粉を使ったあんかけで、色彩もよく上品な一品、緑黄色野菜からのカルシウム摂取も充分見込めます。ぜひお試しになってみてはいかがでしょうか。

●小松菜と豚肉のあんかけかぼちゃ



- 【材料（4人分）】**
- かぼちゃ…………… 320g (約1/4個)
 - 小松菜… 200g (1把)
 - 豚肉(スライス)… 200g
 - 水…………… 200ml
 - しょうゆ 大さじ1.5
 - みりん…………… 大さじ1
 - 砂糖…………… 小さじ1
 - 水溶性片栗粉…………… 大さじ3
 - サラダ油…………… 小さじ1

【作り方】

- かぼちゃは種とワタを除き、皮つきのまま一口大に切る。耐熱ボウルにかぼちゃを入れ、ラップをして電子レンジ600Wで5分程度加熱する。
- 小松菜は2cm幅に切る。豚肉も2cm幅に切る。
- 鍋にサラダ油を入れ、中火で熱し、豚肉を炒める。
- 豚肉に火がとおったら、小松菜を入れ、しんなりしたら、Aの調味料を入れる。
- 煮汁が煮立ったら、水溶性片栗粉を入れ、とろみがついたら火をとめる。
- お皿にかぼちゃを並べ、⑥のあんをかける。

【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
148kcal	13.2g	4.8g	110mg	1.0g

次回の古紙類等回収について

1月21日(日) 午前9時～11時(2時間)

順延の場合、1月28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

11月30日(木)	国民健康保険税(7期)
12月25日(月)	固定資産税(3期) 国民健康保険税(8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

10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
黒野	松葉 大和	裕史・愛梨	上秋	中村 莉瑚	佑樹・弘美
黒野	寺町 楓	拓也・愛	上秋	早坂 瑠生	麗桜・千生
相羽	松久 歩暖	祥悟・社旺里	公郷	加納 彩燈	優汰・あさみ
桜大門	遠山 莉彩	剛史・彩			

末永くお幸せに



住所	氏名	住所	氏名
夫 桜大門 堀口 雄太	妻 桜大門 宮崎 玲奈	夫 桜大門 松原 浩二	妻 桜大門 八若 優子

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
黒野	國枝 範子	77	松山	松岡 成夫	96
桜大門	北川 勝美	82	瀬古	所 節子	81
稲富	梅田美恵子	87	公郷	今西 里子	76
稲富	汲田 未	82	小衣斐	長沼多喜子	84
上秋	内藤 喜徳	94	加納	國枝 信子	76
上秋	三輪喜代江	80	下座倉	宇野 勉	91

人口と世帯(11月1日現在)

人口	… 21,850 (-2)
男	… 10,778 (-1)
女	… 11,072 (-1)
世帯数	… 8,232 (+24)

出生9人/死亡22人/転入54人/転出43人

今月の表紙

おおのフェスタ
 &木育フェア
 2023
 です。

ご登録をお願いします

情報発信おおの

町の情報をメール・アプリ・LINEで受け取れます。

App Store からダウンロード
 Google Play で準入れよう
 LINE 公式アカウント @onocyou



広報おおの電子書籍版はこちら▲

