



# 春の味覚を 楽しんでみましょう!!

新玉ねぎがおいしい季節です。今月は、新玉ねぎのほのかな辛みと甘味を感じるさっぱりとしたソースでいただく一品を紹介します。鶏肉にオニオンソースのとろみがからみ、口あたりもよくとても食べやすいです。

つけ合わせに、ミニトマトやレタスなどを添えて、彩りよくボリュームアップしてどうぞ!

## ●チキンのソテー 【材料 (4人分)】 オニオンソースかけ



- 鶏むね肉…………… 200g
- 塩…………… 少々
- ① こしょう…………… 少々
- 酒…………… 大さじ2
- 薄力粉…………… 大さじ2
- サラダ油…………… 大さじ1
- 黒こしょう…………… 適宜
- 玉ねぎ… 120g + 30g (中1玉)
- しょうが… 10g (1かけ)
- ② しょうゆ…………… 大さじ1
- 酒…………… 大さじ2
- みりん…………… 小さじ1
- 酢…………… 20cc

### 【作り方】

- 鶏むね肉は1口大に切り、①の調味料に15分程度漬ける。
- 玉ねぎ120gとしょうがはすりおろす。残りの玉ねぎ30gは、みじん切りにし、電子レンジで加熱する。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、①の鶏むね肉に薄力粉をまぶし、両面を色よく焼く。焼けたら、お皿に鶏肉を盛る。
- ポウルに②の玉ねぎとしょうが、③の調味料を加えて、よく混ぜる。③のフライパンに入れて煮立てる。
- お皿に盛った鶏肉の上に、④のソースをかける。

### 【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
147kcal	12.8g	4.1g	13mg	0.3g

## ごみ収集日について

5月4日(木)の生ごみ等の収集はありません。  
次回は5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

5月21日(日) 午前9時~11時(2時間)  
順延の場合、5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5分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

5月1日(月)	固定資産税(1期)
5月31日(水)	軽自動車税(種別割)(全期) 国民健康保険税(1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利用してください。  
※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る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

3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
瀬古	山川白葉乃	夕弥沙恵	五之里	小宮 悠聖	功史郎 紗希

### 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	松野たか子	91	西方	牧村 賢	90
黒野	末守 光利	74	西方	山下ゆかり	51
黒野	若原 照子	92	稲富	林 静	93
黒野	小里 透	83	上秋	高橋はつ彖	91
相羽	久保田政子	102	瀬古	河口スズ子	94
下方	若原 照子	86	本庄	有里 正好	93
下方	谷口 義一	76			

### 人口と世帯 (4月1日現在)

人口	… 21,935 (-56)
男	… 10,803 (-31)
女	… 11,132 (-25)
世帯数	… 8,182 (+11)
出生3人/死亡22人/転入93人/転出130人	

### 今月の表紙

特集  
大野町の子育て支援策について  
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♪

