



食育の
おすすめ

時短レシピでも 栄養バランスよく!!

忙しい毎日でも、欠かせない朝・昼・晩の食事。調理時間を少しでも短縮して、栄養バランスのとれた食事を準備したいですね。今月は、フライパン1つで出来る簡単な時短レシピを紹介します。この1皿で主食・主菜・副菜とバランスよくまとめて摂取ができます。お子様と一緒に、ぜひ作ってみてはいかがでしょうか？

●キャベツとしらすのワンポットパスタ



【材料 (2人分)】
パスタ… 160g (2束弱)
キャベツ… 160g (中2枚)
ほんしめじ …… 80g (約1/2株)
しらす干し… 50g
んにく… 1かけ
赤とうがらし… 1本
長ねぎ… 1/3本 (約60g)
オリーブ油… 大さじ1
水… 3カップ
④ めんつゆ (3倍濃縮) …… 大さじ1
刻みのり… 適量

- 【作り方】
- ①にんにくは薄切り。赤とうがらしは輪切りにする。長ねぎは斜め薄切りにする。
 - ②キャベツは食べやすい大きさに切る。ほんしめじは小房に分ける。
 - ③フライパンを少し傾け、オリーブ油大さじ1/2と、にんにく・赤とうがらしを入れ火をかける。
 - ④にんにくの香りが立ったら、ねぎと④を入れ、強火にする。
 - ⑤④が沸騰したら、パスタを半分に折って加え、表示時間どおり茹でる。残り3分の時に、②としらす干しを加え混ぜる。
 - ⑥野菜に火がとおり、汁気がほぼなくなったら、残りのオリーブ油大さじ1/2を加え、火を止める。
 - ⑦器に盛り、刻みのりをのせる。

【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
384kcal	20.4g	2.9g	134mg	1.8g

次回の古紙類等回収について

7月16日 (日) 午前9時～11時 (2時間)
順延の場合、7月23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

5月31日 (水)	軽自動車税 (種別割) (全期) 国民健康保険税 (1期)
6月30日 (金)	町県民税 (1期) 国民健康保険税 (2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

4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	加納 世羅	雄一郎 祐	野	澤野 芽生	正司 ひとみ
黒野	丹羽 拓尋	一樹 恵	稲畑	廣瀬 瑠乃	翔一 麻矢
黒野	武藤 柊	美穂	上磯	佐島 凛音	茂樹 絵里加

末永くお幸せに

住所	氏名	住所	氏名
夫 上秋	村木 達哉	夫 京都府京田辺市	西原 範樹
妻 上秋	中川 真汐	妻 上秋	関谷 綾乃

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	棚橋美佐子	90	中之元	山元 秀美	77
黒野	馬淵志津子	103	公郷	山村 英夫	82
大野	大久保早苗	68	公郷	渡辺 富夫	82
上秋	内藤 悦男	85	公郷	伊藤 幸雄	84
瀬古	堀 利周	55	公郷	野村奈津子	84

人口と世帯 (5月1日現在)

人口… 21,921 (-14)
男… 10,806 (+3)
女… 11,115 (-17)
世帯数… 8,189 (+7)
出生7人/死亡26人/転入70人/転出65人

今月の表紙

バラ公園
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♪

