



## カルシウムたっぷりレシピ

今月は、カルシウムが豊富に含まれるひじき・牛乳・すりごまを使った「ひじきの香ばしミルク煮」を紹介します。牛乳で煮込むことでコクが出て、だし汁で煮込んだ和風味のひじきの煮物とはインパクトが異なります。お料理にも牛乳等の乳製品を使い、カルシウム摂取量が増えるといいですね。ぜひお試しになってみてはいかがでしょうか？

### ●ひじきの香ばしミルク煮



- 【材料（4人分）】
- 芽ひじき…………… 15g
  - 人参…………… 40g
  - 玉ねぎ…………… 80g
  - 牛乳…………… 250cc
  - みりん…………… 小さじ2
  - しょうゆ…………… 小さじ1
  - かつお節…………… 3g
  - すりごま…………… 大さじ1

### 【作り方】

- ①芽ひじきは洗って、ぬるま湯で戻し水けをきっておく。
- ②人参は3～4cm幅のせん切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ③鍋に④を入れて中火にかける。沸々してきたら①と②を入れ、汁けがなくなるまで、中火で煮る。
- ④③にすりごまを加え、火を少し強め、混ぜながら水分をとばし、炒りあげる。

### 【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
83kcal	3.8g	3.8g	120mg	0.5g

## 次回のご紙類等回収について

9月17日（日）午前9時～11時（2時間）

- 順延の場合、9月24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

8月31日（木）	町県民税（2期） 国民健康保険税（4期）
10月2日（月）	国民健康保険税（5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

7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
相羽	樋口 真芭	和樹 倫布	下磯	説田 緋奈	隼士 梨紗
大野	大久保碧人	嘉晃 真実	下磯	説田 夕斐	隼士 梨紗
瀬古	栗田 楓菜	晃弘 麻衣			

### 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	松本恵美子	84	稲富	山本 文子	93
相羽	松浦 さみ	95	稲富	児島 靖之	66
相羽	井口 裕康	73	瀬古	河田 清子	80
桜大門	山田 房雄	88	加納	國枝 敏子	90
大野	坪根さだ子	92	本庄	伊藤 満津	83

### 人口と世帯（8月1日現在）

人口	… 21,882 (- 5)
男	… 10,796 (- 1)
女	… 11,086 (- 4)
世帯数	… 8,204 (+ 8)
出生6人/死亡17人/転入59人/転出53人	

### 今月の表紙

西こども園  
避難訓練  
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♪

