



食育のすすめ

野菜をつかった洋料理にチャレンジ!

里芋の収穫時期を迎えました。里芋独特のぬめりは血圧を下げる効果や血中のコレステロールを取り除く効果があります。里芋の煮物が定番ですが、煮物料理以外にも活用できる「里芋・キムチバーグ」を紹介します。里芋とキムチの漬物・ごま油とを一緒に合わせて成型し、ハンバーグ風に仕上げました。キムチの漬物がアクセントになり、トッピングもいろいろと楽しめます。

ぜひお試しになってみてはみかがでしょうか?

●里芋・キムチバーグ



- 【材料(4人分)】
里芋..... 400g (中サイズ 8個程度)
④ キムチ漬物..... 50g
ごま油... 小さじ1/3
しょうゆ... 大さじ1/2
大根おろし..... 60g (中サイズ 3cm程度)
とろけるチーズ..... 1枚 (12g)
片栗粉..... 大さじ2
サラダ油..... 少々
オリーブ油..... 小さじ1
青菜(レタス)..... 60g (1枚程度)

【作り方】

- ①里芋は蒸して皮をむいておく。
②④をボウルに入れて、里芋をつぶしながらよく混ぜ、好みの大きさにまとめる。
③②を成型してから、両面に片栗粉をまぶす。
④フライパンにサラダ油を入れ、焼き色がつくまで両面焼く。最後にオリーブ油を少したらす。とろけるチーズをのせて余熱で溶かす。
⑤お皿にレタスをのせ、④の里芋・キムチバーグを盛りつけ、大根おろしを添える。

【1人分の栄養価】

Table with 5 columns: エネルギー, タンパク質, 脂質, カルシウム, 塩分. Values: 117kcal, 2.8g, 4.2g, 44mg, 0.8g

次の古紙類等回収について

11月17日(日) 午前9時~11時(2時間)

順延の場合、11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

Table with 2 columns: Date, Tax Type. Rows: 9月30日(月) 国民健康保険税(5期), 10月31日(木) 町県民税(3期) 国民健康保険税(6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、延滞金に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

8月中に届け出のあった人(敬称略)

こんにちは!赤ちゃん



Table with 3 columns: 住所, 氏名, 保護者. Row: 浅野 巧樹 雅斗 恵梨

謹んでお悔やみ申し上げます



Table with 6 columns: 住所, 氏名, 年齢, 住所, 氏名, 年齢. Lists names and ages of deceased residents.

人口と世帯 (9月1日現在)

Table with 2 columns: Category, Value. Rows: 人口 (21,536), 男 (10,622), 女 (10,914), 世帯数 (8,289), 出生 (4), 死亡 (19), 転入 (64), 転出 (76)

今月の表紙

大野町観光写真コンテスト入賞作品 (大野町観光協会提供) です。

ご登録をお願いします

情報発信おの

町の情報をメール・アプリ・LINEで受け取れます。

QR codes for App Store, Google Play, and LINE @onocyu



広報おのの電子書籍版はこちら▲

