



火を使わずに 手軽なレンジぶり大根

大根が美味しい季節になりました。今月は手軽にできる「ぶり大根」を紹介します。調理時間が長くなるぶり大根も電子レンジを使うと簡単調理が可能です。大根にもしっかりと味がしみ、生姜がほんのり香る絶品の一品に仕上がります。手軽な時短調理、ぜひお試しになってみてはいかがでしょうか。

●レンジぶり大根 【材料（4人分）】



- ぶり(切身)..... 2切れ(200g)
- 大根..... 300g
- 塩..... 少々
- 酒..... 大さじ2
- みりん..... 大さじ2
- しょうゆ..... 大さじ2
- 砂糖..... 小さじ1
- だし汁..... 180cc
- おろししょうが..... 小さじ1

【作り方】

- ①ぶりは3等分に切り、塩をぶり10分おいて軽く水で洗い、水けをふきとる。
- ②大根は7mm幅のいちょう切りにする。
- ③耐熱容器に大根、水大さじ1杯を入れ、ふんわりとラップをし電子レンジ600Wで6分加熱する。その後、水けをきる。
- ④③の耐熱容器の大根の中に、④の調味料を加え混ぜ、ブりを加えてふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで8分ほど、ブりに火が通るまで加熱する。

【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 |
|---------|-------|------|-------|------|
| 166kcal | 12.4g | 8.9g | 29mg | 1.5g |

ごみ収集日について

1月1日(月) の生ごみ等の収集はありません。
次回は4日(木) です。
1月3日(水) のプラスチック製容器包装の収集はありません。
翌週水曜日(10日) に変更です。
1月17日(水) プラスチック製容器包装・ペットボトルの収集はありません。
翌週水曜日(24日) に変更です。
 ◎問合せ先/環境生活課 ☎ 35-5372

次回のご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

| | |
|-----------|--------------------------|
| 12月25日(月) | 固定資産税(3期) 国民健康保険税(8期) |
| 1月31日(水) | 町県民税(4期) 国民健康保険税(9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

11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 國枝 | 彩華 | あやか 雅敏 優希 | 中之元 毛利 | たくみ 匠 | 智広 華子 |
| 上秋 内藤 | 栄斗 | えいと 智仁 麻美 | 郡家 河田 | とうま 冬真 | 研次 真里絵 |

末永くお幸せに

| 住所 | 氏名 | 住所 | 氏名 |
|-------------|-------------|--------------|------------|
| 夫 西方 佐々木裕次郎 | 妻 西方 松野 友香 | 夫 各務原市 田中 克樹 | 妻 下磯 伊藤 志保 |
| 夫 桜大門 平井 正人 | 妻 桜大門 梅田 有沙 | | |

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 河村 孝幸 | 80 | 稲富 杉山 茂 | 88 | | |
| 下方 加納 文子 | 87 | 上秋 竹中 仁 | 87 | | |
| 麻生 長沼 定男 | 95 | 稲畑 箕浦 君子 | 97 | | |
| 野 松岡 勝子 | 97 | 公郷 鳥本とみ子 | 86 | | |
| 野 松久 昇 | 75 | 公郷 降旗 忠治 | 94 | | |
| 野 岩田一二三 | 97 | 公郷 野村たみ子 | 93 | | |
| 野 岩田 信子 | 85 | 大衣斐 三間 榮 | 104 | | |
| 大野 山本ふさ彥 | 87 | 本庄 安田 一夫 | 78 | | |
| 稲富 向井 幸子 | 89 | | | | |

人口と世帯(12月1日現在)

| | |
|------------------------|--------------|
| 人口 | 21,823 (-27) |
| 男 | 10,766 (-12) |
| 女 | 11,057 (-15) |
| 世帯数 | 8,231 (-1) |
| 出生5人/死亡29人/転入52人/転出55人 | |

今月の表紙

第一公民館
もちつき体験
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 からダウンロード

LINE 公式アカウント @onocyu



広報おおの
電子書籍版
はこちら▲

