

# 冬に食べたい、 体ぽかぽか簡単スープ

今月は乾燥わかめを使い、手軽にできる「わかめスープ」 を紹介します。わかめは食物繊維やカルシウムなどのミネ ラルが豊富な食品です。また、海藻類に多く含まれるヨウ 素は、体内の代謝を活発にする働きがあり、ごま油と一緒 に摂取することで、その吸収率がさらに高まります。

) 🔞 🕲 🥝 (

しょうがやねぎも加わり、身体もぽかぽかになります。 具だくさんのスープ、よく噛んで食べたいですね。 ぜひお試しになってみてはいかがでしょうか。

# わかめのスープ



### 【材料(5人分)】

乾燥わかめ……… 6 g (大さじ3) しょうが… 20g(1かけ) 大根…90g (中1/5本) ねぎ……50g (1/2本) ごま油……… 小さじ 1 水········ 800cc 鶏がらスープ (顆粒)

………大さじ2 塩…… 少々 白ごま……… 小さじ2

### 【作り方】

- ①しょうがはせん切り。大根はいちょう切り。ねぎは小口 切りにする。
- ②鍋にごま油を入れて熱し、しょうがを軽く炒める。
- ③水・鶏がらスープを鍋に加え、大根も加えて煮る。 大根に火が通ったら、わかめを加える。
- ④味をみて、塩少々を加え、火を止める。 お椀に盛り、ねぎと白ごまを散らす。

### 【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
2 Okcal	0.6g	1.2g	27mg	0.5g

# 次回の古紙類等回収について

## 3月17日 (日) 午前9時~11時 (2時間)

順延の場合、3月24日(日)

- ◎回収場所 各地区公民館
- 新聞、雑誌類、チラシ、段ボール、 ◎回収品目 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

町県民税(4期) 1月31日(水)

国民健康保険税 (9期)

固定資産税(4期) 2月29日(木) 国民健康保険税(10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

12月中に届け出のあった人(敬称略)



敦也

仁美

氏名 保護者

彩絵

住所

南方 柳瀬

住所

氏名

竣介 羽伽 小衣斐 種田 千晶

住所

稲畑 稲川



氏名

夫 瀬古 山本 竜也

妻岐阜市 片岡 志織

# 謹んでお悔やみ申し

住所

古川 **大野** 春枝 松浦 敏美 70 95

和子 松山福地 六里 若原干鶴枝 88

正行 86 中之元小森 芳子 63

大野 山下加代子 中之元武藤 卓美 86 88

大野 森腰喜代子 83

### 人口と世帯(1月1日現在)

人 口… 21,797 (-26)

 $\cdots$  10,759 (- 7)

··· 11,038 (-19) 女

8,225(-6)世帯数 …

出生8人/死亡25人/転入36人/転出45人

### 今月の表紙

令和六年 大野町 二十歳を祝う会

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。