



ヘルシーなつきこんにゃく を使ってボリュームアップ!

料理の脇役的存在の「こんにゃく」。低カロリーで、食物繊維を多く含むため、生活習慣病予防として調理に活用する頻度を増やしたい食品ですね。

今月は、歯ごたえのある食感が楽しめるつきこんにゃくを使った「こんにゃくのごまみそ炒め」を紹介します。つきこんにゃくは細長めのこんにゃくで、調味料の絡みがよく、味も早くなじみやすいため炒め物に向いています。ぜひ、お試しになってみてはいかがでしょうか？

●こんにゃくのごまみそ炒め



- 【材料（4人分）】
- つきこんにゃく… 160g
 - 豚薄切り肉… 40g
 - 塩・こしょう… 少々
 - 玉ねぎ… 40g(小1/2個)
 - ピーマン… 40g(小2個)
 - ごま油… 小さじ2
 - みそ… 大さじ2/3 (12g)
 - ① みりん… 小さじ2
 - すりごま… 大さじ1.5

【作り方】

- ①つきこんにゃくは、下茹でして水きりをする。
- ②豚薄切り肉は、塩・こしょうをし下味をつける。
- ③玉ねぎ・ピーマンはせん切りにする。
- ④①の調味料を合わせ、合わせみそを作る。
- ⑤フライパンにごま油を入れて、豚肉を炒める。こんにゃくを加えてさらに炒め、玉ねぎ・ピーマンを加え、しんなりとするまで炒める。
- ⑥④の合わせみそを加え、味を馴染ませたら火を止め、すりごまをふりかける。

【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
68kcal	3.7g	4.5g	71mg	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
- ◎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

2月29日(木) 固定資産税(4期)
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、延滞金が増加される場合があります。
- ※納税されないまま放置される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

1月中に届け出のあった人(敬称略)

こんにゃくは!赤ちゃん

住所	氏名	保護者	住所	氏名	保護者
黒野	関谷 璃人	俊夫 詩織	瀬古	近藤 湊心	翔平 依子
黒野	松浦 杏芽	宏幸 史佳	公郷	中川 晴翔	裕太 祥子
古川	大野 心湊	俊弥 宏美	公郷	宗宮 彩笑	一将 萌

末永くお幸せに

住所	氏名	住所	氏名
夫 黒野	朝倉 瓦	夫 上磯	三田村幸典
妻 黒野	山下 綾美	妻 春日井市	伊東 真未

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	若森 春見	88	大野	西澤 和利	74
黒野	駒月 厚子	59	大野	植田 勉	73
六里	松浦富喜男	84	稲富	児島富士男	89
相羽	平田 勝美	102	稲畑	松原 直江	91
相羽	松浦 正博	87	寺内	堀 増男	87
相羽	松浦小夜子	73	公郷	野村 實	101
下方	若原 要	94	上磯	青木 智	91
野	松岡千鶴子	98	上磯	加納田鶴子	81
大野	河野 勝彦	79	郡家	青木 正子	94

人口と世帯 (2月1日現在)

人口	… 21,778 (-19)
男	… 10,748 (-11)
女	… 11,030 (-8)
世帯数	… 8,226 (+1)

出生10人/死亡29人/転入42人/転出42人

今月の表紙

旧北岡田家住宅
ひな人形展
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 で手に入れよう

LINE 公式アカウント @onocyou



広報おおの
電子書籍版
はこちら▲

