



旬のじゃがいもで メイン料理をどうぞ!

じゃがいもは、ビタミンCやカリウムを多く含み、身体の調子を整える働きがあります。主菜・副菜、つけ合わせとどんな料理にも応用ができ、焼く・煮るなど調理法もバリエーション豊かに広がる食品です。

今月は、旬のじゃがいもを使った「ツナ缶ポテトバーグ」を紹介いたします。じゃがいもの甘味とツナ缶のうま味がつまみやすい味で、素材の味が伝わる一品です。ぜひ、お試しになってみてはいかがでしょうか?

●ツナ缶ポテトバーグ



- 【材料 (4人分)】
- じゃがいも…… 300g (中サイズ2個)
 - ツナ (水煮缶) … 70g (1缶)
 - 卵… 1個(MSサイズ)
 - 細ねぎ (小口切り) …… 5本分(15g)
 - 塩・こしょう …… 少々
 - ペビーリーフ…… 適量
 - サラダ油……… 少々

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいてラップで包み、電子レンジで加熱する。(600Wで6分間程度)茹でてよい。温かいうちにフォークを使ってつぶす。
- ②①のじゃがいもをボウルに入れ、Aの材料とツナ缶を汁ごと加え混ぜ、4等分にし、成型する。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、②で成型したポテトバーグを焼き色がつくまで両面焼く。
- ④お皿に盛り、ペビーリーフを飾る。

【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
87kcal	6.0g	2.6g	20mg	0.5g

次回の古紙類等回収について

5月19日 (日) 午前9時～11時 (2時間)

順延の場合、5月26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

4月30日 (火)	固定資産税 (1期)
5月31日 (金)	軽自動車税 (種別割) (全期) 国民健康保険税 (1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、延滞金が増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

3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 竹中	佐都	賢哉 美咲	上秋 羽賀	竜聖	竜馬 奈都美
黒野 小寺	凜	一輝 由美子	下磯 小林	照英	亮太 万貴
黒野 佐藤	優成	英明 由有			

末永くお幸せに

住所	氏名
夫 野 澤野 有輝	
妻 関市 桂川 景	

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 若原	良幸	72	大野 中村	末子	72
黒野 野村	かず丞	99	大野 松田	信子	94
下方 松浦	ふさ子	89	中之元 加納	貞子	74
西方 白石	好勝	84	公郷 堀口	昭夫	95
桜大門 松原	節子	78	公郷 細野	孝子	83
大野 面下	貞美	92	下座倉 田代	みさを	99
大野 鈴木	敏子	76			

人口と世帯 (4月1日現在)

人口	… 21,668 (-92)
男	… 10,705 (-38)
女	… 10,963 (-54)
世帯数	… 8,275 (+30)

出生8人/死亡27人/転入76人/転出149人

今月の表紙

大野町合併70周年記念
大野町観光写真
コンテスト受賞作品
(大野町観光協会提供)
です。

ご登録をお願いします

情報発信おのの

町の情報をメール・アプリ・LINEで受け取れます。

Apple App Store からダウンロード

Google Play からインストール

LINE 公式アカウント @onocyou



広報おのの
電子書籍版
はこちら▲

