



わが家の自慢！ アイデアレシピ

梅雨の季節になりました。こんな時こそ、身体に優しい手作りおやつに挑戦し、楽しい時間を過ごしてみたいかでしょうか。今月は、年配の人から子どもさんまで、みんなが大好きな「豚まん」を紹介します。手軽なホットケーキミックスを使い、発酵時間を短縮。少し小さめの豚まんですが、あんがしっかりと詰まっています。いい匂いととも蒸し上がり待つのもまた格別で楽しみです。

具材のたけのこを切り干し大根に変えるとまた違う食感になります。ぜひお試しになってみてはいかがでしょうか。

●カルシウム豚まん



- 【材料（10個分）】
- ホットケーキミックス … 200g
 - 薄力粉 … 100g
 - 牛乳 … 100cc
 - ごま油 … 大さじ1
 - お湯 … 50～70cc
 - 豚ミンチ … 200g
 - 玉ねぎ … 50g（1/4個）
 - たけのこ（水煮） … 80g
 - 干しいたけ … 2枚
 - しょうが … 1かけ（10g程度）
 - スキムミルク … 大さじ4

- 調味料
- しょうゆ：小さじ1/2、塩：小さじ1/4、砂糖：小さじ2、酒：小さじ2、ごま油：小さじ1

【作り方】

- ①ボウルにホットケーキミックス、薄力粉、牛乳、ごま油の順に入れ、お湯を少しずつ加えながら耳たぶくらいの軟らかさにこねる。
- ②①がこね上がったなら10等分にし、丸める。ラップをして10分ほどねかせる。
- ③具を作る。④の材料の野菜（玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・しょうが）はみじん切りにする。④の材料と調味料を加え、よく混ぜ合わせる。10等分に分ける。
- ④②の皮を伸ばしながら薄く広げ、③のあんを包み込む。蒸し上がった蒸し器に入れ、中火で15分ほど蒸す。

【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
195kcal	7.7g	6.2g	64mg	0.6g

次の古紙類等回収について

7月21日（日）午前9時～11時（2時間）

- 順延の場合、7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

5月31日（金）	軽自動車税（種別割）（全期） 国民健康保険税（1期）
7月1日（月）	町県民税（1期） 国民健康保険税（2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

4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 大坪 耀仁	洋輝 明子	西方 TAKAHAMA DAVI YUUKI	LUCIANE		
黒野 仲井 瑠花	顕史 亜佑美	小衣斐 三宅 瑛	弘祐 華代子		
黒野 鵜飼 華帆	修 夕夏	五之里 青木 優芽	大真 由佳		
西方 小森 悠晴	翔太 愛				

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 荒木 勝巳	82	古川 石田てるみ	71		
相羽 青木 英治	53	牛洞 岩田 ちよ	100		
大野 杉原 明	98	中之元 奥田志津子	85		
大野 小森 明子	88	加納 橋本季代士	83		
桜大門 原山 博幸	73	上磯 杉原 和明	68		

人口と世帯（5月1日現在）

人口	… 21,624 (-44)
男	… 10,682 (-23)
女	… 10,942 (-21)
世帯数	… 8,279 (+4)

出生8人/死亡19人/転入40人/転出73人

今月の表紙

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

情報発信おおの
町の情報をメール・アプリ・LINEで受け取れます。

AppleはApple Inc.の登録商標です。App StoreはApple Inc.の登録商標です。

Google PlayはGoogle LLCの登録商標です。

LINEはLINE株式会社（株）の登録商標です。



広報おおの電子書籍版はこちら▲

