



野菜のプラスワンメニュー

近年の気候変動による異常気象で農作物にも影響が出現し、野菜価格の高騰により毎日の食事づくりも一苦労ですね。そんな中、安定して年中収穫できる人参は頼りになる緑黄色野菜の優等生、どの料理にも使いやすい食品です。

今回紹介する「人参のしりしり」は時間のない時でも簡単に作れる一品です。まとめて作り、常備菜としても活用できます。

野菜料理を増やすプラス1品の野菜メニューとして、ぜひ加えてみてはいかがでしょうか？

●人参のしりしり



【材料（5人分）】
人参…………… 200g
くるみ…………… 30g
オリーブ油… 大さじ1/2
しょうゆ…………… 小さじ2
黒こしょう…………… 少々

【作り方】

- ①人参はピーラーでひく。（せん切りでも可）くるみは袋に入れて、麺棒で叩いて砕く。フライパンにオリーブ油を入れ、中火にかける。
- ②①の人参とくるみを入れて炒める。
- ③全体に火がとおったら、しょうゆを加え、さっと炒める。器に盛り、黒こしょうをかける。

【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
86kcal	1.6g	6.9g	21mg	0.3g

次回の古紙類等回収について

3月16日（日）午前9時～11時（2時間）

順延の場合、3月23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

1月31日（金）	町県民税（4期） 国民健康保険税（9期）
2月28日（金）	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）

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 林	くれあ 紅愛	純司 優奈	麻生 長沼	まひろ 茉昊	大宗 奈美
相羽 DEPTUSKI DE BRITES HIDEKI	SOUZA DE BRITES FULVIO	上秋 小川叶悠亜	本庄 山辺	せいが 惺幻	僚真 亜依里 朋記 理香子

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
野 後藤 孝司	86	公郷 牧村 弘子	71		
西方 今村 明治	78	上磯 青木 秀雄	82		
大野 白藤 和江	83	本庄 杉原 照子	91		
松山 稲見より子	92	本庄 高田 三郎	82		
中之元 小森喜美子	91				

人口と世帯（1月1日現在）

人口	… 21,448 (-22)
男	… 10,584 (-10)
女	… 10,864 (-12)
世帯数	… 8,299 (+13)

出生6人/死亡22人/転入47人/転出53人

今月の表紙

大野町観光写真コンテスト入賞作品（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。

App Store からダウンロード
Google Play で準に入力
LINE 公式アカウント @onocyou



広報おのの電子書籍版はこちら▲

