



食育の すすめ

春で～す。 いっしょに作ってみよう！

春の訪れを感じるこの頃、節目の季節に食卓を春色で飾る手作りのごちそう料理「親子おいなりさん」を紹介します。油揚げが途中で少々破れても大丈夫。お子さんたちと一緒にご飯を詰めて、彩りを考えながらトッピング。薄味ですが、素材の味が楽しめます。市販の味付け油揚げを活用しても便利です。

みんなが笑顔になるごちそう料理、ぜひ作ってみてはいかがでしょうか？

●親子おいなりさん



※できあがりの写真は、8人分の分量です

【材料（4人分）】

稲荷あげ…………… 8枚
しょうゆ…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1と1/2
みりん…………… 大さじ1/2
だし汁…………… 200ml
酢…………… 大さじ2と1/2
⑥ 砂糖…………… 大さじ1と1/2
塩…………… 小さじ1
精白米…………… 280g
（1.75C）
鶏そぼろ…………… 40g
いり卵…………… 1個分
絹さやえんどう…………… 8枚

【作り方】

- ①ご飯は少し硬めに炊く。
- ②稲荷あげは半分に切り、お湯をかけ油ぬきをする。鍋に④を入れて、煮立ったら油揚げを入れ煮含める。
- ③⑥の調味料を合わせ、炊き上がったご飯と混ぜ合わせ、すし飯を作り、16等分にする。
- ④②の稲荷あげを袋状にあげ、③のすし飯を詰め、上に鶏そぼろといり卵を半分ずつのせる。
- ⑤絹さやえんどうはさっと茹で、斜め切りにする。
- ⑥鶏そぼろといり卵の境に絹さやを飾る。

【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
427kcal	12.2g	9.5g	77mg	2.0g

ごみ収集日について

3月20日（木）の生ごみ等の収集はありません。
翌日金曜日（21日）に変更です。

◎問合せ先／環境生活課 ☎ 35-5372

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

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

1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	河合 華奈	晃汰 沙希	公郷	磯川 蓮芽	靖尚 仁和子
大野	押谷 咲来	学 知佳			

末永くお幸せに



住所	氏名	住所	氏名
夫 黒野	河合 晃汰	夫 岐阜市	山内 貴文
妻 黒野	梅田 沙希	妻 稲富	江崎 仁美

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	末守たつゑ	97	瀬古	河口賀代子	73
相羽	末下 武男	88	瀬古	所 三朗	87
下方	仙石 孝義	81	小衣斐	松原多恵子	70
大野	平野 光子	77	領家	宇佐美茂子	85
大野	松田 正和	66	上磯	加納 市治	70
瀬古	久保田さだ子	92	郡家	青木 博	79

人口と世帯（2月1日現在）

人 口 … 21,406（-42）
男 … 10,566（-18）
女 … 10,840（-24）
世帯数 … 8,305（+ 6）
出生4人／死亡33人／転入30人／転出43人

今月の表紙

デマンドタクシー
更新について

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。



広報おおの
電子書籍版
はこちら▲