



食育のすすめ

主食にも!副菜にも! アレンジを楽しみましょう

人参には美容や健康維持にかかせないβカロテン、ビタミンC、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。油と一緒に摂ることでその栄養素の吸収がより高まります。今月は「人参とからし明太子の混ぜご飯」を紹介します。人参と明太子を炒めてご飯に混ぜるだけと、とても簡単。バター風味が隠し味です。ご飯に混ぜず、副菜としても活用ができます。大葉のかわりに、みつばやさやえんどうでも彩りがいいですね。ぜひお試しになってみてはいかがでしょうか。

●人参とからし明太子の混ぜご飯



- 【材料(4人分)】 精白米 1.75C (280g) 水 300cc 人参 中1本(150g) 大葉 3枚 からし明太子 45g サラダ油 大さじ1/2 バター 5g 塩・こしょう 少々 白ごま 小さじ2

【作り方】

- ①精白米は洗って、分量の水に30分程度浸水してから炊く。 ②人参は3cm長さに切る。大葉はせん切りにして水にさらす。水けをきる。 ③フライパンにサラダ油を入れ、人参の食感が残る程度に炒める。バターとからし明太子を加え、明太子がパラパラになるまで炒め、塩・こしょうで味をととのえる。 ④炊きあがったご飯に、③の具材と白ごまを加え混ぜ、茶碗に盛る。大葉を天盛りにする。

【1人分の栄養価】

Table with 5 columns: エネルギー, タンパク質, 脂質, カルシウム, 塩分. Values: 295kcal, 7.3g, 4.1g, 26mg, 0.9g

次回の古紙類等回収について

5月18日(日) 午前9時~11時(2時間) 順延の場合、5月25日(日) ◎回収場所 各地区ふれあいセンター ◎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(水) 固定資産税(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

2月中に届け出のあった人(敬称略)

こんにちは!赤ちゃん

Table listing newborns with columns: 住所, 氏名, 保護者, 住所, 氏名, 保護者. Includes names like 岸 奏志郎, 安藤 吟, etc.

謹んでお悔やみ申し上げます

Table listing deceased residents with columns: 住所, 氏名, 年齢, 住所, 氏名, 年齢. Includes names like 所 すづゑ, 奥田 和良, etc.

人口と世帯 (3月1日現在)

人口 ... 21,390 (-16) 男 ... 10,571 (+5) 女 ... 10,819 (-21) 世帯数 ... 8,318 (+13) 出生7人/死亡16人/転入44人/転出51人

今月の表紙

花田川の桜 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。

QR codes for App Store, Google Play, and LINE @onocyou



QR code for ebooks and text: 広報おおの電子書籍版はこちら▲

