



食育の すすめ

手作りおやつで ホッと一息してみませんか？

今月はお手軽にできる手作りおやつ「ブラウニー」を紹介します。材料を混ぜ合わせるだけで、作り方はとてもシンプルです。チョコレートの茶色を示す「ブラウン」が名前の由来だそうで、チョコレートの濃厚な味わいとクッキーとケーキの間のようなサクッとした食感が特徴。くるみがアクセントになっていますが、ナッツ類の他にドライフルーツなど中に加える具材はアレンジが可能です。

休日にお子さんと一緒にぜひお試しになってみてはいかがでしょうか。

●ブラウニー



【材料(18cmスクエア型1枚分)】

薄力粉…………… 70g
純ココア…………… 15g
(大さじ2.5)
ベーキングパウダー… 2g
(小さじ2/3)
チョコレート………… 120g
バター…………… 70g
卵…………… 2個
砂糖…………… 60g
牛乳…………… 20cc
くるみ…………… 40g
バニラオイル………… 3滴

【作り方】

- ①薄力粉、ココア、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ②耐熱容器にチョコレートを割り入れ、バターを加えてラップをかけずに電子レンジで加熱する。(600Wで1分)
- ③ボウルに卵・砂糖・牛乳を入れ混ぜる。
- ④②に③を少しずつ加えてツヤが出るまで混ぜ、バニラオイルを加える。①の粉類を加えて、きるようにして混ぜ、くるみを加え、型に流す。
- ⑤170℃のオーブンで20分焼く。

【1/8枚分の栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	塩分
228kcal	2.8g	14.8g	28mg	0.2g

次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)

6月2日(月) 軽自動車税(種別割り)(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

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
瀬古	安藤 芽郁	裕晃 恵	下座倉	宇野 琴	聡 瑞穂
加納	下村 芽叶	稔 麻也			

末永くお幸せに



住所	氏名
夫 西方	小寺 一希
妻 西方	近藤 萌

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	小里 一幸	94	大野	洞口 泰博	66
黒野	小森 芳子	99	大野	宮崎 浩二	66
黒野	馬淵 修	83	公郷	小森 利彦	87
相羽	小谷 靖子	71	公郷	野村やゑ子	79
桜大門	田中 靖子	96	公郷	藤本きぬを	93

人口と世帯 (4月1日現在)

人口	… 21,287 (-103)
男	… 10,521 (-50)
女	… 10,766 (-53)
世帯数	… 8,315 (-3)

出生8人/死亡26人/転入70人/転出155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。



Apple App Storeからダウンロード



Google Playからダウンロード



LINE 公式アカウント @onocyou



広報おのの
電子書籍版
はこちら▲

