



食育の
おすすめ
～食生活改善協議会～

野菜を使った デザート作りに挑戦!

季節移ろい暑さも増し、暑さ対策など自己体調管理が必要な時期になりました。今月は、ふわっとした上品な見た目、しっとりした食感を味わう「長いもかるかん」を紹介します。長いもは栄養が豊富で、消化を助ける働きもあり、独特のぬめりに大きな滋養強壮作用があります。おやつにも一工夫で、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。ぜひお試しになってみてはいかがでしょうか。

●長いもかるかん



- 【材料（10個分）】
- 長いも…………… 100g
 - 卵白…………… 1ヶ
 - ④ 上新粉…………… 100g
 - グラニュー糖… 50g
 - 水…………… 80cc
 - こしあん…………… 100g

【作り方】

- ①長いもは皮をむき、すりおろし、なめらかにする。
 - ②卵白はツノが出るまで泡立てる。長いもと一緒によく混ぜ合わせる。
 - ③ボウルに④を入れて水を少しずつ加え入れて混ぜる。②のメレンゲを少しずつ加え混ぜ合わせる。
 - ④こしあんは10個に分けて丸めておく。
 - ⑤カップに③の生地を半分まで流し入れ、④のこしあんを真ん中に入れてから残りの生地を流し入れる。
 - ⑥蒸気のがった蒸し器で、中火で15分程度蒸す。
- ※長いもをしいもに代用することができます。

【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
91kcal	2.5g	0.2g	11mg	0g

次回の古紙類等回収について

7月20日(日) 午前9時～11時(2時間)

順延の場合、7月27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

6月2日(月)	軽自動車税(種別割)(全期) 国民健康保険税(1期)
6月30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、延滞金が増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
西方 岩崎	あうた 桜汰	達也 真未	瀬古 栗田	れんと 蓮都	晃弘 麻衣
上秋 西原	なまきさ 凪桜	範樹 綾乃	公郷 山幡	さくや 朔也	英司 千晶

末永くお幸せに

住所	氏名
夫 中之元	山元 翔太
妻 安八町	柘植 梨奈

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 馬淵	一枝	89	稲富 向井	康子	88
野 松久	和正	88	松山 松岡	弘	80
西方 山本	道義	82	中之元 多田	司	75
大野 中井	君子	97	公郷 野村	清弘	82
大野 村瀬	道治	73	本庄 杉原	郁夫	81
稲富 松井	光雄	81			

人口と世帯 (5月1日現在)

人口	… 21,268 (-19)
男	… 10,509 (-12)
女	… 10,759 (-7)
世帯数	… 8,318 (+3)

出生4人/死亡24人/転入70人/転出69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 で手に入れよう

LINE 公式アカウント @onocyou



広報おのの電子書籍版はこちら▲

