



乾物食品を使ってみましょう

まだまだ暑い日が続いています。バランスのよい食事を心がけ体力を維持していきたいですね。今月はたんぱく質を多く含む「車麩」を使った料理を紹介します。低脂肪でカルシウムや鉄分などのミネラルも豊富に含み消化のよい健康食品です。揚げ焼きにすることで唐揚げのような食感になり、若い人にも好まれる味です。食欲がない時でも、さっぱりと食べることができます。ぜひお試しになってみてはいかがでしょうか。

●車麩のさっぱり南蛮漬け



【材料（4人分）】

車麩…………… 4枚
玉ねぎ… 120g（中1/2個）
人参… 30g（1/4本）
ほんしめじ… 60g（1/2株）
ピーマン… 20g（1個）
片栗粉………… 大さじ2
サラダ油………… 大さじ1
みりん………… 大さじ2
酒…………… 大さじ2
だし汁………… 150ml
砂糖…………… 小さじ1
しょうゆ………… 小さじ4
酢…………… 大さじ4
唐辛子…………… 小1本

【作り方】

- ①車麩は水で戻してから6等分に切る。固く絞り、ビニール袋に入れて片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油を入れ、揚げ焼きにする。
- ②玉ねぎは薄切り。人参・ピーマンはせん切り。ほんしめじは子房に分ける。耐熱皿に入れてラップをして、電子レンジ600Wで3分程度加熱する。
- ③②の調味料を鍋に入れて、沸騰して30秒経過したら火をとめる。②の野菜を加える。
- ④③の南蛮漬けの粗熱がとれたら、①の麩をからめる。

【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
157kcal	4.4g	7.0g	14mg	0.9g

9月は「食生活改善普及運動」の実施期間です。バランスのよい食事の摂取を心がけましょう。

次の古紙類等回収について

9月21日（日）午前9時～11時（2時間）

順延の場合、9月28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

9月1日（月）	町県民税（2期） 国民健康保険税（4期）
9月30日（火）	国民健康保険税（5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

7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 山中	朱莉	政彦 梓	中之元 豊田	心奈	洋平 愛希

末永くお幸せに



住所	氏名	住所	氏名
夫 麻生 林 海斗	妻 養老町 古川 知憲		
妻 大津市 堀 真優果	妻 下磯 河瀬 千里		

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	澤	弘子	87	黒野	杉山	時彦	82
黒野	馬淵	英雄	81	大野	加藤	繁子	89
野	岩田	豊一	67	下方	加納	健二	81
古川	小森	正稔	66	寺内	石田	正富	96
上秋	長屋	幸代	82	牛洞	吉村	誠	81
松山	清水	美幸	89	松山	松岡久美子		81
中之元	原田	正子	85	上磯	近藤	正文	83
上磯	林	静江	85	上磯	廣瀬	正人	66

人口と世帯（8月1日現在）

人口	… 21,191（-35）
男	… 10,475（-16）
女	… 10,716（-19）
世帯数	… 8,334（0）

出生4人／死亡24人／転入33人／転出48人

今月の表紙

国土交通省
中部地方整備局
岐阜国道事務所
提供写真
です。

ご登録をお願いします

情報発信おの

町の情報をメール・アプリ・LINEで受け取れます。



広報おの
電子書籍版
はこちら▲