



手軽に時短でできる バランスのよい一品を

鶏もも肉は良質のたんぱく質や鉄分、ビタミンAなど豊富な栄養素を含み、淡泊な味わいとどんな料理にも使いやすいヘルシーな食材です。今月は時短でできるバランスのよい一品の「鶏肉の香り焼き」を紹介します。パプリカのカラフルな色合いが食欲をそそります。

手軽に手早くできる一品ですので、ぜひお試しになってみてはいかがでしょうか。

●鶏肉の香り焼き



【材料（4人分）】

鶏もも肉…………… 300g
塩・こしょう…………… 少々
トマトケチャップ… 大さじ2
④ ウスターソース… 大さじ1.5
カレー粉…………… 小さじ1/2
キャベツ…………… 80g
(葉1枚)
玉ねぎ…………… 100g
(中1/2個)
赤パプリカ…………… 60g
(1/2個)
黄パプリカ…………… 40g
(1/3個)
オリーブ油…………… 小さじ2

【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうをふる。
- ②ビニール袋に④の調味料を入れ、①の鶏もも肉を漬ける。
- ③キャベツは食べやすい大きさに手でちぎる。玉ねぎはくし型に切り、各パプリカは小さめの乱切りにする。
- ④フライパンにオリーブ油を入れて熱し、②の鶏もも肉を両面焼く。
- ⑤鶏もも肉に火がとおったら、③の野菜を加えて、さっと炒めて仕上げる。

【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
129kcal	14.3g	3.7g	26mg	1.0g

次の古紙類等回収について

11月16日(日)午前9時～11時(2時間)

順延の場合、11月23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30日(火) 国民健康保険税(5期)

10月31日(金) 町県民税(3期)
国民健康保険税(6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

8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 山口	おうすけ 旺祐	英昭 久美子	古川 竹中	ときひと 睦人	大介 千沙希
下磯 高橋	かほ 花帆	寛史 優里			

末永くお幸せに



住所	氏名	住所	氏名
夫 野 後藤 拓耶	夫 稲富 児島 大将		
妻 田辺市 田野 令奈	妻 豊田市 初井 瀬南		

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
相羽 鈴木 敬子	91	中之元 小川 信勝	80		
大野 友田 剛	44	中之元 森川 季子	81		
稲富 汲田 壽子	94	加納 竹中 清	92		
瀬古 堀 隆彦	88	五之里 渡辺みち子	73		

人口と世帯 (9月1日現在)

人口 … 21,181 (−10)
男 … 10,467 (−8)
女 … 10,714 (−2)
世帯数 … 8,349 (15)
出生5人/死亡17人/転入48人/転出46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。



広報おのの
電子書籍版
はこちら▲

