



毎日 プラス1皿の 野菜料理を

日ごとに暖かさを感じる季節となりました。今月は、旬の大根をはじめ根菜類をたくさん使った「根菜のカレー煮」を紹介します。短時間で作ることができる煮物で、カレーのスパイスが効いたパンチのある副菜です。スパイス（香辛料）を上手に使うことで減塩にもつながります。根菜類は少し大きめにカットしてよく噛んで食べましょう。

ぜひ、お試しになってみてはいかがでしょうか。

●根菜のカレー煮



- 【材料（4人分）】**
 大根… 150g（中1/3本）
 人参… 80g（中1/2本）
 ごぼう… 60g（1/2本）
 ほんしめじ… 60g（1/2株）
 鶏むね肉… 60g
 さやいんげん… 40g（6本）
 ① 水… 400ml
 ② 固形コンソメ… 1/2個
 ③ カレー粉… 小さじ2
 ④ トマトケチャップ… 小さじ4
 ⑤ 塩… 小さじ1/4

【作り方】

- ①大根、人参はいちょう切りに、ごぼうは斜めに切る。
- ②ほんしめじは子房に分け、鶏むね肉はそぎ切りにする。
- ③さやいんげんはさつと茹でて、4cmの長さに切る。
- ④鍋に①を入れて温め、②の野菜を入れる。煮立ったら③を加えてアクをとる。④を入れて10分ほど煮込み、⑤のさやいんげんを加えてひと煮する。

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
55kcal	5.1g	0.6g	34mg	0.7g

次回の古紙類等回収について

3月15日（日）午前9時～11時（2時間）

順延の場合、3月22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

- 3月2日（月） 固定資産税（4期）
- 3月2日（月） 国民健康保険税（10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

1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	山田 ましろ	龍雅 琴音	大野	安江まりい	浩貴 まりあ
黒野	若原 なぎさ	剛 沙也加	稲畑	稲川 あいむ	大輔 舞

末永くお幸せに

住所	氏名	住所	氏名
夫 大野	高井 幸祐	夫 上秋	河瀬 永遠
妻 岐南町	前田 千明	妻 上秋	窪田 樹里

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	棚橋 晃	86	稲富	長井 和弘	78
相羽	大淵なを子	90	瀬古	長屋 敏郎	82
西方	今村 好美	75	中之元	小森 明	89
西方	森 てるゑ	96	公郷	野村 徹	68
桜大門	大瀧 和子	92	領家	福地 信子	102
桜大門	加納 正之	78	加納	栗野 豊	95
大野	後藤 静子	95	本庄	大當 純男	75

ごみ分別促進アプリ「さんあ〜る」

分別検索をご利用ください。

App Store からダウンロード
Google Play でダウンロード

人口と世帯（2月1日現在）

人口	21,054（-44）
男	10,410（-14）
女	10,644（-30）
世帯数	8,363（-14）

出生7人/死亡24人/転入47人/転出74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 でダウンロード



広報おのの電子書籍版はこちら▲

