



食生活改善協議会  
食育の  
すすめ

時短!! フライパン1つで  
つくる一品

新生活がスタートする季節、環境が大きく変わり食生活や生活リズムが不規則になりがちです。毎日を元気に過ごすためにも、栄養バランスのとれた食事を準備したいですね。忙しい時には調理時間を少しでも短縮、フライパン1つでする簡単な「ツナパスタ」を紹介します。この一皿で、炭水化物・たんぱく質・ビタミン等をバランスよくまとめて摂取ができ、色彩もよく素材の味を活かした重宝する時短レシピです。量を増やして主食にするもよし、おかずとしてつけ合わせでも、どちらでも美味しいですよ。

ぜひお試しになってみてはいかがでしょうか?

●ツナパスタ



- 【材料(2人分)】
- パスタ…………… 100g
  - ピーマン……… 30g (1個)
  - 人参… 30g (中1/4本)
  - パプリカ… 20g (1/4個)
  - ① ツナ缶…………… 70g
  - ② 赤とうからし(輪切り)… 1~2本
  - ③ おろしにんにく… 適量
  - ④ 牡蠣だししょうゆ… 大さじ2

【作り方】

- ①ピーマン、人参、パプリカはせん切り。
- ②フライパンにお水 350cc を入れ沸かし、半分に折ったパスタと①の野菜、②の材料をすべて入れて弱火にかける。
- ③煮立ったら、火を弱めて混ぜながら、パスタの茹で時間通りに茹でる。パスタの硬さを確認し、煮汁が多かったら強火で水分をとばす。

【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
290kcal	14.3g	8.9g	26mg	0.8g

次回のご紙類等回収について

6月21日(日) 午前9時~11時(2時間)

順延の場合、6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

4月30日(木) 固定資産税(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

2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 古川	李 <sup>りい</sup> 紘 <sup>と</sup>	知憲 <sup>ちけん</sup> 千里 <sup>せんり</sup>	下磯 伊藤	ひかる <sup>ひかる</sup> 光 <sup>みつ</sup>	優太 <sup>ゆうた</sup> 垂文 <sup>すゑふみ</sup>
大衣斐 小寺	莉 <sup>り</sup> 人 <sup>ひと</sup>	義彦 <sup>よしかひこ</sup> 真理子 <sup>まりこ</sup>			

末永くお幸せに



住所	氏名
夫 公郷 有賀 達彦	
妻 公郷 今面 風夏	

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 満代	81	中之元 小森 秀雄	71		
麻生 林 奈緒美	62	公郷 鳥本恵美子	92		
野 飛田としゑ	92	公郷 長屋千賀子	70		
大野 加藤 絹江	82	加納 古野みすゑ	70		
上秋 立川 三子	91	加納 竹中 時夫	89		
瀬古 田口 洋子	83	下座倉 児玉ふさゑ	98		

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 (3月1日現在)

人口	… 21,025 (-29)
男	… 10,398 (-12)
女	… 10,627 (-17)
世帯数	… 8,356 (-7)

出生4人/死亡24人/転入49人/転出58人

今月の表紙

大野町みらい  
こども園開園  
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。

App Store からダウンロード

Google Play でダウンロード



広報おおの  
電子書籍版  
はこちら▲

