



食育のすすめ

調理にひと手間、野菜の食感を楽しもう！

今月は材料を全て混ぜ合わせ、焼くというシンプルで手軽にできる野菜料理「豆腐と長いものふわふわ揚げ」を紹介します。長いものは栄養が豊富で、消化を助ける働きもあり滋養強壮作用が高い食品です。また、調理によりさまざまな口当たりが楽しめます。そのまま生で食べたらずかざりとした噛みごたえ、加熱するとホクホク食感。今回は、すりおろしたふわふわ食感を楽しんでください。

休日にお子様と一緒にぜひお試しになってみてはいかがでしょうか。

●豆腐と長いものふわふわ揚げ



- 【材料（4人分）】
木綿豆腐 100g (1/3丁)
長いもの 150g (中1/3本)
ちりめんじゃこ 10g 卵 1個
ねぎ 15g (1/4本)
すりごま 大さじ1
塩 小さじ1/3
サラダ油 大さじ4

【作り方】

- ①長いものは皮をむいて、すりおろす。ねぎは小口切りにする。
②ボウルに木綿豆腐を入れ、手でつぶす。サラダ油以外の全ての材料をボウルに加えて混ぜる。
③フライパンにサラダ油を入れて、②の生地をスプーンを使って落とし入れる。3～4分程度、両面色よく揚げ焼きにする。

【1人分の栄養価】

Table with 5 columns: エネルギー, タンパク質, 脂質, カルシウム, 塩分. Values: 113kcal, 5.6g, 7.8g, 53mg, 0.6g

次回の古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)
6月1日(月) 軽自動車税(全期)
6月1日(月) 国民健康保険税(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、延滞金がかかる場合があります。
※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

3月中に届け出のあった人(敬称略)

こんにちは!赤ちゃん

Table with columns: 住所, 氏名, 保護者. Entries: 寺内 関谷 瑠那, 大野 長屋 岳玖

末永くお幸せに

Table with columns: 住所, 氏名. Entries: 夫 岐阜市 津田 真也, 妻 西方 生田 侑希

謹んでお悔やみ申し上げます

Table with columns: 住所, 氏名, 年齢. Entries: 黒野 國井 恒男 84, 大野 河本 圭一 58, etc.

ごみ分別促進アプリ「さんあ〜る」

Advertisement for the 'さんあ〜る' app, including QR codes for App Store and Google Play.

人口と世帯 (4月1日現在)

Table with population and household statistics: 人口 20,940 (-85), 世帯数 8,371 (15)

今月の表紙

大野町観光写真コンテスト応募作品(大野町観光協会提供)です。

ご登録をお願いします

Advertisement for information distribution via email, app, and LINE, including QR codes.

Advertisement for Gifu e-books, including a QR code and text about digital book versions.

