



食育のすすめ

暑さに負けない身体をつくりましょう!

日に日に暑さを感じる季節になりました。暑さに負けない身体をつくるためにも、バランスのよい食生活を心がけたいですね。

今月は「牛こまスタミナ丼」を紹介します。牛肉には良質なたんぱく質や鉄を豊富に含み体力回復を助け、疲労感を軽減します。スタミナ食材として人気が高いらやんにくと合わせて、さらにスタミナアップが期待できます。アレンジを楽しみながら、元気に夏をのりきりましょう。ぜひお試しになってみてはいかがでしょうか。

●牛こまスタミナ丼



【材料 (4人分)】

- 牛切り落とし肉… 160g
酒… 大さじ1
塩・こしょう… 少々
片栗粉… 大さじ1
にら… 100g (1束)
人参… 60g (小1/2本)
エリンギ… 40g (小1本)
しょうゆ… 小さじ2
A おろしんにく… 小さじ1/2
みりん… 小さじ1
ごま油… 小さじ1
いりごま… 小さじ2

【作り方】

- ①牛切り落とし肉と酒、塩・こしょうをビニール袋に入れもみほぐし、15分ほど漬ける。片栗粉を入れ、全体にまぶす。
②にらは2cm幅に切る。人参はせん切り。エリンギは短冊に切る。
③フライパンにごま油を入れ、①の牛肉を炒め火が通ったら、②を加えて炒める。
④Aといりごまを加えて、仕上げます。

※ご飯は別で盛り付けます

【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: 163kcal, 8.0g, 12.4g, 42mg, 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

Table with 2 columns: Date, Tax Type. Rows: 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), 6月30日(火) 町県民税(1期), 6月30日(火) 国民健康保険税(2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

4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 6 columns: 住所, 氏名, 保護者, 住所, 氏名, 保護者. Lists newborn registrations for 大野 and 牛洞.

末永くお幸せに

Table with 2 columns: 住所, 氏名. Lists marriage registrations for 上秋.

謹んでお悔やみ申し上げます

Table with 6 columns: 住所, 氏名, 年齢, 住所, 氏名, 年齢. Lists death registrations for 黒野, 相羽, 大野, 大野, and 野.

ごみ分別促進アプリ「さんあ〜る」

Advertisement for the 'San Aaru' app, including QR codes for App Store and Google Play.

人口と世帯 (5月1日現在)

Table with 2 columns: Category, Value. Shows population (20,921) and households (8,387) data.

今月の表紙

大野町 PR 動画 (子育てファミリー層向けアニメ) 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。

Registration QR codes for App Store, Google Play, and LINE.



広報おおの電子書籍版はこちら▲

