



里いも料理を 中華風にアレンジ!

今月は旬の里いもを中華風にアレンジした「里いものふんわり卵あんかけ」を紹介します。里いもにはビタミン・カリウム・食物繊維などが豊富に含まれ、いも類の中では比較的低カロリー・低糖質なため、生活習慣病予防対策に活用しやすい万能食材です。

シンプルな和風のさといも料理をひと工夫、卵あんかけで目先が変わり食欲が増す一品です。

ぜひお試しになってみてはいかがでしょうか。

●里いものふんわり卵あんかけ



【材料(4人分)】

- 里いも…………… 200g
(中サイズ4個)
かいわれ大根…… 1パック
(可食部40g程度)
卵…………… 1個
①酒…………… 大さじ1
しょうゆ…大さじ1.5
みりん…………… 大さじ1
だし汁…………… 200cc
②片栗粉…………… 小さじ1
水…………… 小さじ2

【作り方】

- ①里いもは皮をむいて、下茹でしてから水でぬめりをとっておく。
- ②かいわれ大根は根元を切り2等分にしておく。
- ③鍋に①を入れ、ひと煮立ちしてから①の里いもを入れる。
鍋の水分が半分くらいになるまで弱火で10分程度煮る。
- ④さといもが軟らかくなったら、②を加えとろみがついたら、かいわれ大根を入れ軽く混ぜてから、溶き卵をまわし入れる。
- ⑤器に盛りつける。

【1人分の栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	食塩相当量
66kcal	3.0g	1.4g	19mg	1.1g

9月は「食生活改善普及運動」の実施期間です。バランスのよい食事の摂取を心がけましょう。

次回の古紙類等回収について

12月20日(日)午前9時～11時(2時間)

順延の場合、12月27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(水) 国民健康保険税(5期)

11月2日(月) 町県民税(3期)

11月2日(月) 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、延滞金が増加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	酒井 莉茉	直道 紗季	領家	橋本 偉臣	智之 希恵

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	関谷 敏子	84	大野	山田佐代子	91
黒野	吉田 弘平	89	稲富	向井 功	93
西方	田中 トネ	94	上秋	内藤恵美子	88
大野	後藤 榮子	96	上秋	内藤 誠	65
大野	松久 卓雄	92	公郷	野村 稔	83
大野	山川 満	63	小衣斐	細川 博	90



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。



人口と世帯 (9月1日現在)

人口	… 20,783 (-74)
男	… 10,278 (-36)
女	… 10,505 (-38)
世帯数	… 8,343 (-31)

出生3人/死亡17人/転入29人/転出89人

今月の表紙

第30回
根尾川花火大会

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。



広報おおの
電子書籍版
はこちら▲