

●きのこじゃこの混ぜご飯 2人分 (塩分 1人あたり約 1.4g)



(材料)

- ・ご飯 ……250g
- ・エリンギ ……1本
- ・まいたけ ……1/2パック
- ・しめじ ……1/4袋
- ・ちりめんじゃこ ……大さじ3
- ・ごま油 ……小さじ2
- ・酒 ……大さじ1
- ・しょうゆ ……小さじ2
- ・いり白ごま ……小さじ1

(調理方法)

- 1) フライパンにごま油を入れて中火にかけ、きのこを入れて炒める。全体に焼き目がついたら、ちりめんじゃこ酒を加え、ふたをして1分半蒸し焼きにする。
- 2) しょうゆを加え、汁けがなくなるまで炒める。
- 3) ご飯に2)と白ごまを加え、さっと混ぜる。

▶減塩のポイント

きのこは、食物繊維やビタミンDが豊富に含まれています。うま味成分である食材を上手に使うことで、おいしくいただけます。

社協だより

●預託

- ▶金一封 高橋統様 (奥淵)
御尊父 楠雄様の供養として
- ▶金一封 兼市宏和様 (赤松)
御令室 恵子様の香典返しとして
- ▶金一封 公益社団法人阿南法人会様
チャリティーゴルフ収益金を
地域福祉のために

●指定預託

- ▶金一封 高橋統様 (奥淵)
御尊父 楠雄様の供養として
特別養護老人ホーム ヒワサ荘へ
- ▶金一封 西田りえ子様 (奥河町)
御主人 裕様の供養として
奥河町町内会、日和佐小学校へ

今月の納税

- 町県民税3期、固定資産税3期
- 納付期限：1月4日(木)

人口と世帯 (令和5年10月31日現在)

- 人口 : 5,938人 (-20)
- 世帯数 : 3,104世帯 (±0)

にぎやかそクイズ & アンケート

●問題

きゅうりは多くの健康効果があります。水分やビタミンC、ビタミンKといった健康に嬉しい栄養素が含まれています。水分が割合を占めていますが、約何%が水分で構成されているでしょうか。



※答えは誌面に記載しています。

●アンケート

- 1) 今月号でよかった内容や写真を教えてください。
- 2) 取り上げて欲しい内容や企画があればお聞かせください。
- 3) 広報に関するご意見・ご感想・町内で活躍されている方などありましたらお聞かせください。

●応募方法

クイズの答え、住所、氏名、アンケートをご記入のうえ、下記の方法でご応募ください。政策推進課もしくは由岐支所にご持参いただいても結構です。正解者の中から抽選で記念品をお送りいたします。当選者の発表は、記念品の発送をもって代えさせていただきます。

▶郵送での応募

〒779-2395
徳島県海部郡美波町奥河内字本村 18-1
美波町政策推進課「広報 12月号」係

▶メールでの応募

seisakusuishin@minami.i-tokushima.jp
件名：「広報 12月号係」まで

12/21 (木)
締切

QRコードから
応募できます。



前回の答え「40cm」、16通の応募がありました。
ご応募いただきありがとうございました。

