

みなみ
減塩レシピ

監修：管理栄養士

今月のレシピ
じゃがいもを使ったレシピ

●肉じゃが 2人分 (食塩相当量 0.7g/人)



- (材料)
- ・牛肉 …… 60g
 - ・じゃが芋 … 1個
 - ・玉ねぎ …… 1/4個
 - ・人参 …… 3cm
 - ・油 …… 大さじ1
 - ・だし …… 300ml
 - ・酒 …… 小さじ2
 - ・醤油 …… 小さじ2
 - ・砂糖 …… 小さじ2
 - ・さやいんげん …… 2本 (グリーンピースでも可)

(調理方法)

- 1) 牛肉とじゃが芋は一口大に切り、玉ねぎはくし形に、人参は半月切りかいちよう切りにする。
- 2) 熱した小鍋に油をひき、中火で1)のじゃが芋、玉ねぎ、人参を炒める。
- 3) 玉ねぎが透き通ってきたら、だしと酒を加えてふたをし、強火で煮る。沸騰したら1)の牛肉をいれ、中火にして5分煮る。
- 4) 醤油と砂糖を加え、さらに10分煮る。
- 5) さやいんげんを加えてひと煮立ちして火を消し、器に盛る。

▶減塩のポイント

手作りのだしを使いましょう。醤油の量を減らして減塩します。時間をおくと味が全体に浸透して味がばやけて薄く感じるのので、作りたてをすぐ食べましょう。

社協だより

- 預託
 - ▶金一封 青木信之様 (赤松) 御尊父 三豊様の香典返しとして
 - ▶金一封 岡本健様 (赤松) 御母堂 ツヤ子様の香典返しとして
- 指定預託
 - ▶金一封 岡本健様 (赤松) 御母堂 ツヤ子様の供養として 赤松上長寿会・赤松下常盤会・(社福) 東紅会へ

今月の納税

- 固定資産税 全期・第1期分
- 納付期限：5月31日(金)

人口と世帯 (令和6年3月31日現在)

- 人口：5,831人 (-43)
- 世帯数：3,075世帯 (-5)

にぎやかそクイズ & アンケート

●問題

『やさしい日本語』とは、だれにでも伝わるように言葉や文章を簡単にした日本語のことを言います。

はっきり・さいごまで・みじかく伝えるのが『やさしい日本語』のコツです。本誌ではこのコツのことを「〇〇〇の法則」とお伝えしています。一体、何という法則でしょう？

※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、記念品の発送をかね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5月号」係

▶メールでの応募

seisakusuishin@minami.i-tokushima.jp
件名：「広報5月号係」まで

5/22(水)
締切

QRコードから
応募できます。



前回の答え「昭和57年」、15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。

No.218 2024年5月10日発行
●編集発行：美波町役場政策推進課 ☎0884-77-3616
〒779-2395 徳島県海部郡美波町奥河内字本村 18-1
●印刷：米崎印刷株式会社

