

Healthy Cooking



さっぱり美味しい☆ 彩りあざやかなちらし寿司

今回ご紹介するレシピは『さけのちらし寿司』です。酢にはクエン酸が含まれ、疲労回復効果があります。少しずつ暑くなり、食欲が落ちている方も、酢のさっぱりした口当たりによって食事が進みますね。たんぱく質も豊富に使用した、栄養満点なレシピです。ぜひお試しください♪

材料（4人分）

- 米…………… 2カップ
- 水…………… 2.2カップ
- みりん…………… 小さじ2
- 昆布…………… 適量
- 紅鮭…………… 160g
- しらす干し…………… 20g
- しょうが…………… 20g
- 白ごま…………… 大さじ2
- きゅうり…………… 1本

- 《合わせ酢》
- 酢…………… 80ml
 - 砂糖…………… 大さじ3
 - 塩…………… 小さじ2/3
- 《錦糸卵》
- たまご…………… 2個
 - 砂糖…………… 小さじ2
 - 塩…………… 適量
 - 青しそ…………… 適量



作り方

- ①米は洗ってザルにあげておく。分量の水に切り目を入れた昆布、みりんを入れて30分程おいて炊く。
- ②紅鮭は、焼いてほぐす。しらす干しと共に、合わせ酢に漬け込む。
- ③きゅうりは小口切りにする。塩小さじ1/4をふり、しばらくおいてから水気をきる。
- ④たまごは錦糸卵にする。しょうがはせん切りにする。
- ⑤①に②を合わせて、手早く冷まし、しょうが・白ごまを加えて少し飯が少し冷めたところに③を加える。
- ⑥青しそのせん切りを⑤に加えて器に盛り付け、錦糸卵を添えたら完成。

栄養価	エネルギー	たん白質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
1人分	479kcal	19.0g	55mg	1.0g	1.4g

7月の 納税と公共料金

- 固定資産税（2期）
- 国民健康保険税（1期）
- 後期高齢者医療保険料（1期）
- 水道料金（隔月）
- 下水道使用料（隔月）
- 町営住宅使用料
- 延長保育料
- 保育料
- 放課後児童クラブ

納税と公共料金の納付は、
便利で安心できる口座振替
での納付をお勧めします。

今月の振替日

7月31日(金)



☎27-7774

7月・8月はじめの休館日

7月7日(火)・14日(火)

21日(火)・28日(火)

8月4日(火)

開館時間

9:00~21:00

入浴

11:00~21:00

ばらの里で行われている
介護相談等の詳細について
はP16の「今月の通いの場」
をご覧ください。



大垣ケーブルテレビ

7月 11ch 12ch

11ch
12ch

◆全国高等学校野球選手権 岐阜大会

詳しい放送予定は、電子番組表をご覧ください。
Web サイト「GIFU 青春フルスイング」でも確認できます。

第108回全国高等学校野球選手権岐阜大会
応援Web サイト▶

GIFU青春フルスイング <https://gifu-aofull.jp>



12ch

◆全国高等学校野球選手権 岐阜大会 開会式

ぎふしん長良川球場で開催される、岐阜大会の開会式を生中継します。
4回 8:45

◆いくぜ! スポ少

芸人・小川のブンちゃん、スポーツに打ち込む子どもたち
を応援。今回は「大垣西部剣道少年団」にお邪魔しました!
5回更新 回20:00 回~回9:30 回~回13:30 他

◆YouTuberがドライブ旅を提案してみた件

チャンネル登録者数2300万人越え、国内再生回数日本一
を獲得したことがあるトップYouTuberの「はやたく」がまた
また登場!今回は本人希望のスポット 愛知県犬山市のお菓
子の城で世界でバスの動画づくりの旅にお出かけしました!
12回更新 回22:00 回~回15:00 回23:00 他

*番組は予告なく変更・休止になる場合があります。

☎ 0120-301-248 FAX 0584-82-1300

✉ joho@ogaki-tv.co.jp 🌐 <https://www.ogaki-tv.co.jp>

し尿くみ取り収集予定表（7月・8月はじめ）

収集予定日	くみ取り収集地区	収集予定日	くみ取り収集地区
7月1日・2日	昭和町・三津屋・高塚・起・幸町・栄町・宮町・井田	21日・22日	本町・上新町・あさひ町・瀬古
6日・7日	更屋敷・末守・西保・新西保	27日・28日	鍛冶屋町・川西・前田・東方・新屋敷・下宮・横井・北一色・峰之井・第一中島・西座倉・落合・付寄・横町・下新町
9日・10日	北島・福井・新和・文六道・安次・田・和泉	8月3日・4日	昭和町・三津屋・高塚・起・幸町・栄町・宮町・井田
14日・15日	南方・八条・加納・中沢・斉田・柳瀬	5日・6日	更屋敷・末守・西保・新西保

中央清掃課 神戸営業所 ☎27-6181

産業環境課 ☎27-0178