

Healthy Cooking



たんぱく質たっぷり 初夏のお出かけにもピッタリ♪

鶏ごぼうごはん

ゴールデンウィークや週末のピクニックなど、お出かけが増える5月。この鶏ごぼうごはんは、冷めてもしっかり美味しく、おにぎりにしても崩れにくいのがポイントです。新ごぼうが出回る時期なので、さらに香り高い仕上がりを季節を感じながらどうぞ。
☆新ごぼうは皮が薄く柔らかいので調理しやすいです。

材料 (4人分)

米……………1.3 カップ	油……………大さじ 2
水……………1.5 カップ	だし汁……………1 カップ
鶏もも肉……………100g	[しょうゆ……………大さじ 2 砂糖……………大さじ 1 みりん……………大さじ 2 酒……………大さじ 2
ごぼう……………150g	
にんじん……………50g	
絹さや……………20g	

栄養価 (1人分)

エネルギー	たん白質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
424kcal	11.8g	32mg	3.0g	1.4g

作り方

- ①鶏肉は、1cm角に切る。
- ②ごぼうは、細かいささがきにし、アク抜きをする。
- ③にんじんはせん切りにする。絹さやは、サッとゆでて斜めに切る。
- ④鍋に油を熱し、鶏肉・ごぼう・にんじんを炒める。
- ⑤④にだしと調味料(A)を加え、中火で5分煮る。
- ⑥炊飯器に米と⑤の煮汁を入れ、炊飯分量の水を入れる。
- ⑦⑤の具をのせて炊く。炊き上がったら茶碗に盛り付け、絹さやを飾る。

5月の 納税と公共料金

- 軽自動車税 (全納)
- 国民健康保険税 (随時)
- 後期高齢者医療保険料 (14期)
- 水道料金 (隔月)
- 下水道使用料 (隔月)
- 町営住宅使用料
- 保育料
- 延長保育料
- 墓地管理料
- 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

6月1日(月)



☎27-7774

5月・6月はじめの休館日

5月7日(木)・12日(火)

19日(火)・26日(火)

6月2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P12の「今月の通いの場」
をご覧ください。



大垣ケーブルテレビ

5月

12ch

12ch

◆神戸山王まつり

4月25日に生中継した、神戸山王まつりの「朝渡御」の様子を再放送します。

2回 10:00



◆[生中継] 大垣まつり

9日に行われる「試楽」の様子を生中継します。
9日 奉芸 8:00 / 夜宮 19:00

◆生放送&生配信です!

メッセージください

毎週金曜 20:00

※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 (5月・6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
5月1日・2日	昭和町・三津屋・高塚・起・幸町・栄町・宮町・井田	20日・21日	本町・上新町・あさひ町・瀬古
7日・8日	更屋敷・末守・西保・新西保	25日・26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
11日・12日	福井・新和・丈六道・安次・田・和泉	6月1日・2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	4日・5日	更屋敷・末守・西保・新西保

中央清掃(株) 神戸営業所 ☎27-6181

産業環境課 ☎27-0178