

# Healthy Cooking



## 野菜の和風ドライカレー

今回ご紹介するレシピは、旬の野菜をたっぷり使った和風ドライカレーです。

なすやピーマン、トマトの彩りと旨みに、だしの風味と醤油のやさしいコクを加えました。

スパイスの香りはありながらも、さっぱりと食べやすく、これからの季節にぴったりの一皿です。ぜひお試しください。

### 材料（4人分）

- |            |            |   |
|------------|------------|---|
| 米……………     | 1.4カップ     | (A) トマトケチャップ… 大さじ1<br>料理酒…………… 大さじ1<br>減塩しょうゆ… 小さじ2<br>カレー粉…………… 小さじ2<br>砂糖…………… 小さじ1<br>サラダ油…………… 大さじ1 |
| 水……………     | 1.7カップ     |   |
| 合いびき肉…………… | 240g       |   |
| たまねぎ…      | 1/2個(100g) |   |
| トマト……………   | 中1個(120g)  |   |
| なす……………    | 1/2本(60g)  |   |
| にんじん…      | 1/3本(40g)  |   |
| ピーマン……………  | 1個(40g)    |   |

栄養価（1人分）

エネルギー	たん白質	脂質	カルシウム	食塩相当量
323kcal	13.5g	15.1g	25mg	0.3g

### 作り方

- ①精白米を洗い、水を入れて炊く。
- ②たまねぎ、にんじん、ピーマンは粗いみじん切りにする。
- ③なす、トマトは皮のまま1cmの角切りにする。
- ④フライパンに油をしき、たまねぎを入れ、中火で炒める。
- ⑤たまねぎが透き通ったら、にんじん、ピーマン、なすを入れてさらに炒める。
- ⑥⑤に合いびき肉を入れ、ほぐすように炒めていく。肉の色が変わったら、トマトを入れてひと混ぜして、いったん火を止める。
- ⑦⑥のフライパンに(A)を入れて火をつけ、汁気がなくなるまで5～6分ほど中火で炒めていく。
- ⑧器にご飯を盛り、その上に⑦のをのせる。

## 6月の納税と公共料金

- 町県民税（全納・1期）
- 国民健康保険税（随時）
- 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

**6月30日(火)**



☎27-7774

6月・7月はじめの休館日

6月2日(火)・9日(火)  
16日(火)・23日(火)  
30日(火)  
7月7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P10の「今月の通いの場」をご覧ください。



大垣ケーブルテレビ

6月 11ch 12ch

11ch

◆市・町議会定例会一般質問  
神戸町

29回 9:00 回 7/1回 19:00

◆[生中継]第26回大垣カップ水球大会

大垣市民プールで開催される第26回大垣カップ水球大会を生中継します。東海地方を中心とした高校水球の強豪12チームが終結。

21回 11:30

12ch

◆大垣南高校 オークストラ部  
第25回定期演奏会

6回 10:00 回 7回 10:00 他

◆写し、つなぐ～百年先へつなぐ頭～

ユネスコ無形文化遺産に登録されている大垣まつり。今年、鯉の人形が新しく復元されました。「同じ顔にしてほしい」という町の思いに応え制作した職人の姿を追います。

12回 22:00 回 13回 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（6月・7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
6月1日・2日	昭和町・三津屋・高塚・起・幸町・栄町・宮町・井田	18日・19日	本町・上新町・あさひ町・瀬古
4日・5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
9日・10日	北島・福井・新和・文六道・安次・田・和泉	7月1日・2日	昭和町・三津屋・高塚・起・幸町・栄町・宮町・井田
12日・15日	南方・八条・加納・中沢・斉田・柳瀬	6日・7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

クイズ (P20) の答 問1:③④ 問2:④ 解説書を読んでください。

解説書のある所:ひよしの里、広神戸駅、役場、図書館、中央公民館、ばらの里、社協