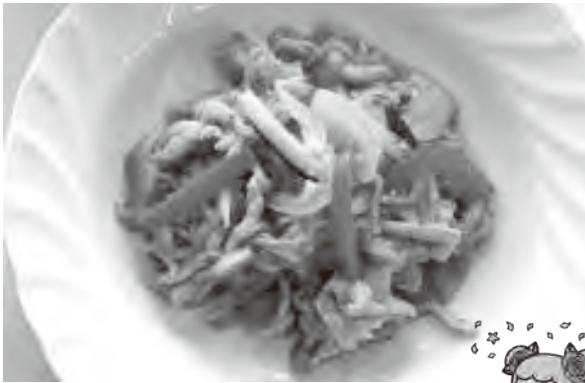




● ヘルシークッキング ●

食生活改善協議会

Healthy Cooking

夏休み☆おやこ料理教室で作りました!

ヘルシーポークケチャップ

今回ご紹介するレシピは『ヘルシーポークケチャップ』です。夏休みに開催された「おやこ料理教室」にて、参加者のみなさんが作成したお料理の1つです。カラフルな夏野菜と共に豚肉を炒め、ケチャップ味で仕上げました。夏バテ対策にも最適な1品です。ぜひお試しください♪

材料 (4人分)

豚もも薄切り肉 ……	280g	すりおろしにんにく…	1cm程度
小麦粉……………	大さじ1	油……………	大さじ1
たまねぎ……………	200g	コンソメ……………	小さじ1
ズッキーニ……………	80g	〔ケチャップ……………	大さじ3
しめじ……………	80g	砂糖……………	大さじ1
赤パプリカ……………	30g	(A) みりん……………	大さじ2
切干大根(細切・乾)…	20g	ウスターソース…	大さじ1

栄養
成分

エネルギー	たん白質	脂質	カルシウム	食塩相当量
248kcal	15.9g	13.5mg	48mg	1.2g

作り方

- ①ボウルに切干大根と水を入れてもどす。水気をしぼり、2cmの長さに切る。
- ②たまねぎ・赤パプリカは3mmのスライス、ズッキーニは4cmの長さの細切りにする。しめじはほぐしておく。
- ③豚肉は5cm程度の長さに切り、小麦粉をまぶす。熱したフライパンに油・にんにくを入れる。香りが立ったら、豚肉をほぐしながら炒める。火が通ったら、一度、お皿に取り出す。
- ④同じフライパンにたまねぎを入れ、弱火で5分程炒める。たまねぎがしんなりしてきたら、ズッキーニ・しめじ・赤パプリカを入れて炒める。そこへ切干大根・③を戻し入れ、コンソメを加えて炒める。
- ⑤最後に (A) の調味料を流し入れ、馴染ませたら完成。

8月の

納税と公共料金

町県民税 (2期)
国民健康保険税 (2期)
後期高齢者医療保険料 (2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

8月31日(月)



ばらの里

☎27-7774

8月・9月はじめの休館日

8月4日(火)・12日(水)

18日(火)・25日(火)

9月1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P15の「今月の通いの場」
をご覧ください。



大垣ケーブルテレビ

8月

12ch

12
ch

◆各地のまつり 再放送

神戸山王まつり

春に放送した各地のまつりを、リクエストに
お応えして再放送します。

14回 10:00 (4月25日放送)

◆西濃の四季を奏でる2026年夏

垂井町出身の箏奏者、鹿野竜靖さん、西濃各地の美しい四
季のもと、鹿野さんの演奏を季節ごとにお届けします。

17回 スタート 日～金14:55

◆[生中継]第14回中日ドラゴンズカップ2026

中学硬式野球大会 決勝戦

激戦の果てにたどり着いた頂点!少年硬式野球3リーグが
競い合う中日ドラゴンズカップ。地域を越えた球児たちの熱
き戦いを生中継。

21回 8:15

※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

✉ joh@ogaki-tv.co.jp 🌐 https://www.ogaki-tv.co.jp

し尿くみ取り収集予定表 (8月・9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
8月3日・4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
5日・6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
6日・7日	北島・福井・新和・文六道・安次・田・和泉	9月1日・2日	昭和町・三津屋・高塚・起・幸町・栄町・宮町・井田
10日・12日	南方・八条・加納・中沢・斉田・柳瀬	7日・8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 (P22) の答 問1:③ 問2:③ 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