



●ヘルシークッキング●

食生活改善協議会

Healthy Cooking

神戸町特産の小松菜使用!カルシウムたっぷりレシピ♪ 野菜たっぷり☆簡単キッシュ風

神戸町特産の小松菜を使った、『野菜たっぷり☆簡単キッシュ風』のレシピをご紹介します。牛乳・乳製品を豊富に使用するため、カルシウムがたっぷり摂れます。パイシートは使用せず、フライパンで蒸し焼きにするだけの簡単レシピです。ぜひお試しください♪

材料 (直径 18cm 1台分)

たまご…………… 2個 コンソメ…………… 小さじ1/2
小松菜…………… 100g 塩こしょう…………… 少々
たまねぎ…………… 1/2個 スkimミルク…………… 大さじ1
ベーコン…………… 40g ピザ用チーズ…………… 60g
牛乳…………… 50ml オリーブ油…………… 適量

栄養価 (1/8 切分)

エネルギー	たん白質	脂質	カルシウム	食塩相当量
77kcal	5.0g	5.6g	100mg	0.5g

作り方

- ①小松菜は下茹でをして2cm長さに切る。たまねぎはスライス、ベーコンは1cm長さに切る。
- ②ボウルにたまご・牛乳・コンソメ・塩こしょう・スキムミルク・ピザ用チーズ・①を入れて混ぜ合わせる。
- ③熱したフライパンにオリーブ油を入れ、②を入れて蓋をし、蒸し焼きにする。
- ④中まで火が通ったら、食べやすい大きさに切って盛り付けたら完成。

10月の 納税と公共料金

町県民税 (3期)
国民健康保険税 (4期)
後期高齢者医療保険料 (4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

11月2日(月)



☎27-7774

10月・11月はじめの休館日

10月6日(火)・9日(金)
10日(土)・11日(日)
12日(月)・13日(火)
20日(火)・27日(火)
11月4日(水)

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P13の「ローズカフェ(認知症カフェ)事業」をご覧ください。



大垣ケーブルテレビ

10月 12ch

12ch

◆定期演奏会 神戸 ROSE Wind Orchestra

31日 19:00 / 11月14日 10:00
(開催日10月18日)

◆かんたんジャーごはん

炊飯器で作れるかんたんレシピを紹介します。10月はハロウィンパーティーを開催!

4回更新 日 13:15 月~金 10:55 月~金 14:40

◆第4回いけだスポーツクラブダンスフェスティバル

池田町中央公民館で開催される人気イベント、いけだスポーツクラブダンスフェスティバル。会場の熱気やダンスの楽しさをお届けします。

3日 10:00 10日 19:00 / 17日 10:00

◆特別文化講演 市川九團次 講演会

9月13日に木曽川輪中ミュージアムで開催された、市川九團次講演会を放送します。

4日 10:00 11日 10:00 / 14日 21:30

※番組は予告なく変更・休止になる場合があります。

☎ 0120-301-248 ☎ 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 (10月・11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
10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
5日・6日	更屋敷・末守・西保・新西保	26日・27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
8日・9日	北島・福井・新和・文六道・安次・田・和泉	11月2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・齊田・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

クイズ (P22) の答 問1:④ 問2:② 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