

わが家のアイドル写真館



大好評の「わが家のアイドル写真館」町民の方々からご応募いただいた可愛い「わが家のアイドル」写真をご紹介します♡
今月は、ランドセル展示会の会場で撮影させていただきました♪



小学校低学年のかわいらしい
颯真(そうま)くん
H24. 5.14生



メンバーカラーは黄色
美桜(みお)ちゃん
H24. 4.12生



わが家のアイドル♡
楓(かえで)ちゃん
H30. 9.14生



もうすぐ1年生!!
ころちゃん
蓮風(れお)くん
H23. 4.20生 H24. 7.13生

わが家のアイドル写真館 投稿写真大募集!

お子さまやワンちゃん、ネコちゃんなど、この子こそ「わが家のアイドル!」という可愛い写真を広報とねで、皆さんに紹介してみませんか?
投稿者の住所・氏名・連絡先・アイドル(小学校低学年ぐらいまでのお子さま、またはペット)のお名前(ふりがな)・生年月日・一言コメント(15文字以内)を明記の上、写真を下記までメールでお送りください。メールがうまく送れない場合や、窓口で受付する場合は、下記までお問い合わせください。
【送り先】企画課 シティプロモーション係 ☎ 68-2211(内線 221) ✉ citypro@town.tone.lg.jp まで

利根町ヘルスメイトおすすめ 健康レシピ 白い麻婆豆腐



調理時間の目安
30分

【栄養量: 1人分】 エネルギー 195kcal
たんぱく質 14.1g 脂質 10.5g
カルシウム 205mg 食塩相当量 0.9g

<材料: 4人分>

- 木綿豆腐 1丁 (300g)
- 豚ひき肉 100g
- 長ねぎ 40g
- にんにく・生姜 各1かけ
- サラダ油 大さじ1
- 牛乳 200cc
- スキムミルク 大さじ2
- A { 酒 大さじ1
中華スープの素 小さじ2
- B { 片栗粉 小さじ2
水 大さじ1・1/2
- 塩 少々
- すりごま(白) 大さじ1/2
- ラー油 適宜

<作り方>

- ①豆腐は2cm角に切る。長ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ②牛乳とスキムミルクを混ぜておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ、香りが出たらひき肉を加える。肉の色が変わったらAを加えて炒める。
- ④豆腐と②を入れてひと煮立ちしたら、塩で味を整え、Bの水溶き片栗粉を加えてトロミをつける。
- ⑤器に盛り付け、すりごまとお好みでラー油をかける。

ひとことコメント

牛乳とスキムミルクを使用したマイルドな麻婆豆腐です。成長期のお子様やカルシウムが不足しがちな女性におすすめです。



レシピ提供
小倉きよさん

皆さまのご意見・ご要望を受け付けています。

ご意見・ご要望の概要とその回答は、町民全体の課題として共有していただくため、役場1階の情報公開コーナーで公開させていただく場合もあります。

- 町長へのホットライン ☎ 0297-68-8059 (留守番電話・FAX)
- 電子メール info@town.tone.lg.jp
※必ず氏名・住所・電話番号をご記入ください。

- 投書箱 (設置場所)
 - ・利根町役場 ・利根町公民館 ・利根町生涯学習センター
 - ・文間地区農村集落センター ・利根東部農村集落センター
 - ・布川地区コミュニティセンター

※ 町長への手紙 でも受け付けています。ご利用ください。

【問い合わせ先】役場総務課 秘書広聴係 ☎ 68-2211(内線 507)

婚活・恋活パーティー2019

Supported by 利根町

参加者
募集中

2019/ 1/19 (Sat)
am11:00 ~ pm2:00

お申込みは
コチラから



- ▶ 募集人数 男女各20名(先着順)
- ▶ 参加資格 おおむね25歳~39歳までの独身者
(男性は、利根町在住か在勤の方に限ります。)
- ▶ 参加費 男性5,000円 女性4,000円

会場 千葉県柏市「ハート柏迎賓館」(旧マリパール柏)

利根町の人口と世帯 (平成30年11月1日現在)

総人口: 16,338人 (-18) ※住民基本台帳人口 ()内は前月比
男性: 8,059人 (-14)
女性: 8,279人 (-4)
世帯数: 7,062世帯 (-3)

【12月の納税等】

固定資産税・都市計画税 3期 / 国民健康保険税 6期
後期高齢者医療保険料 6期 / 介護保険料 5期