

わが家の アイドル 写真館



みなさまからご応募いただいた「わが家のアイドル」写真を紹介します。



(左) 真大(まお)くん H23.11.11生
(右) 真子(まこ)ちゃん H28.1.6生



朋花(ともか)ちゃん H28.4.16生



ちっち ちゃん H20.4月生

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、画像データ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 225) ✉ citypro@town.tone.lg.jp まで



イメージ写真

<材料: 4人分>

- なす 2本
- かぼちゃ 1/6個
- 玉ねぎ 1個
- にんじん 1/2個
- トマト 1個
- にんにく 1かけ
- コンソメ 1個
- カレールー 2かけ
- バター 15g
- サラダ油 小さじ2
- 水 3カップ

ひとことコメント

夏の野菜は色鮮やかで味も濃く、カロテン、ビタミンC、ビタミンEを豊富に含んでいます。食欲が落ちがちな季節ですが、しっかり食べて、まだまだ暑い夏を乗り切りましょう!

<作り方>

- ① にんにくは、みじん切り。その他の野菜はすべて乱切にする。(なすの皮は、ピーラーで縞目に剥くと色合いがよくなる。)
- ② にんにくをサラダ油で香りが出るまで炒める。
- ③ にんじん、玉ねぎを加え炒める。
- ④ 水を加え、沸騰したら残りの野菜とコンソメを加える。
- ⑤ 野菜が煮えたら、カレールーとバターを加える。
- ⑥ 皿に盛り付ける。

栄養量(1人分)

エネルギー: 188kcal たんぱく質: 3.0g 脂質: 9.6g 食塩相当量: 2.0g



調理時間の目安
30分

【レシピ提供】
利根町食生活改善推進員協議会

皆さまのご意見・ご要望をお聞かせください。



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。)



町長へのホットライン ☎ 0297-68-8059
(留守番電話・FAX)



投書箱(設置施設) 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

このほか、町長への手紙でも受け付けています。ご利用ください。

ご意見・ご要望の概要とその回答は、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。

【問い合わせ先】役場総務課 秘書広聴係 ☎ 68-2211(内線 507)

利根町観光協会イメージキャラクター

とねりんが
ゆるキャラグランプリ
2019



にエントリーしています!

スマホやパソコン
などから、1日1回
インターネットで
投票できます。



応援よろしくお願ひします!!

投票開始: 8月1日(木) 10時
投票終了: 10月25日(金) 18時

ゆるキャラグランプリ 検索



詳しくは、ゆる
キャラ®グランプリ
2019 公式HP
をご覧ください。

【問合せ】利根町観光協会(利根町役場経済課内) ☎ 68-2211

【9月の納税等】

国民健康保険税 3期
後期高齢者医療保険料 3期

広報とね 9月号 No.666号 9月6日発行

【発行】利根町 ☎ 0297-68-2211(代表)

〒300-1696 茨城県北相馬郡利根町布川 841-1

【編集】総務課/企画課

