

わが家の アイドル 写真館

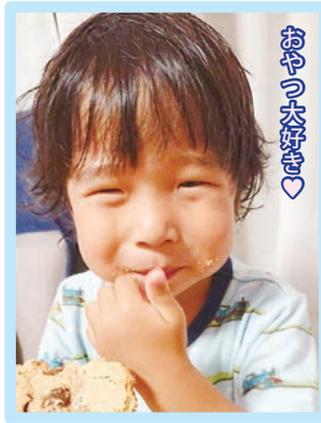


みなさまからご応募いただいた「わが家のアイドル」写真をご紹介します。



あっという間に1歳!

侑磨 (ゆうま) くん H30.10.21生



おやつ大好き♡

橙磨 (とうま) くん H27. 8. 7生



眠いワン♡

くるみ ちゃん H31. 3.24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332) ✉ citypro@town.tone.lg.jp まで



<材料: 4人分>

- ほうれん草 170g
- 玉ねぎ 1/4 個 (70g)
- ゆで卵 4 個
- 粉チーズ 適量
- パン粉 適量
- バター 25 g
- 小麦粉 大さじ 4
- 牛乳 2・1/2 カップ
- コンソメ 1 個
- こしょう 少々

調理時間の目安
30分

ひとことコメント

冬は、ほうれん草や小松菜、春菊など青菜がおいしい季節です。ビタミン、ミネラルも多く、体調を崩しやすい寒い時期の強い味方です。

栄養量 (1人分)

エネルギー:254kcal たんぱく質:13.0g 脂質:15.3g 食塩相当量:1.1g

<作り方>

- ① ほうれん草は根元を切り落とし、サッと湯通しする。冷水にさらして水気を絞り、4cmの長さに切る。
- ② 玉ねぎは縦薄切りにする。
- ③ フライパンにバターと玉ねぎを入れて炒める。
- ④ 小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑤ 牛乳、コンソメ、こしょうを加え、木べらで混ぜながら中火で3分加熱する。
- ⑥ とろみがついてきたら、さらに弱火で3分加熱する。
- ⑦ 耐熱皿にほうれん草を並べ、⑥をかける。縦に4等分に切ったゆで卵を並べ、粉チーズとパン粉をかける。
- ⑧ オープンで焦げ目がつくまで焼く。250℃で約10分。

★ワンポイント★

ホワイトソースを作るときは、玉ねぎと小麦粉を一緒に炒めることで、なめらかに仕上げることができます。

【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314)



配偶者等からの
暴力にひとり
悩んでいませんか?
下記までご相談ください

女性に対する
暴力根絶のための
シンボルマーク



DV相談ナビ 0570-0-55210

(発信地等の情報から最寄りの相談窓口へ自動転送されます。)

【11月の納税等】

国民健康保険税 5期 / 後期高齢者医療保険料 5期

広報とね 11月号 No.668号 11月1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

