

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。



防寒対策バッチリ!



今年もよろしく!



マルちゃんはレジ袋が大好き!

竜之介 (りゅうのすけ) くん H24. 2.26生

直大朗 (なおたろう) くん H26.7.8生

マルちゃん H27. 4.15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



「ずいきの煮物」



<材料：4人分>

- ずいき(乾燥) … 25g
- にんじん…………… 70g
- つきこんにゃく… 50g
- 油揚げ…………… 1枚
- サラダ油…………… 小さじ1
- だし汁…………… 1カップ
- しょうゆ…………… 大さじ1
- 砂糖 ……………… 大さじ 1/2
- みりん ……………… 大さじ 1/2

A

<作り方>

- ① ずいきは水につけて戻し、2~3回つかみ洗いでから4cmの長さに切る。
つきこんにゃくを4cmの長さに切る。
油揚げは湯通しして半分に切り5mm幅に切る。
にんじんを5mm幅に切る。
 - ② サラダ油を熱したフライパンで炒め、全体に油がまわったら(A)を加えて煮る。
- ※アクを含んでいるため、調理の前に十分にアク抜きをしてください。

ひとことコメント

芋茎(ずいき)は、サトイモやハスイモなどの葉柄のことで、ずいきの皮を剥いて乾燥させた干しずいきは、「芋がら」と呼ばれている昔ながらの保存食です。カリウムやカルシウム、マンガンなどのミネラルや食物繊維を多く含んでおり、骨の形成や腸の動きなどを活発にさせる働きがあります。



栄養量(1人分)

エネルギー:66kcal たんぱく質:9.4g 脂質:11.3g 食塩相当量:2.9g

【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)

広報とねがアプリでも見られます



マチイロ

マチを好きになるアプリ



Android

iOS



アプリのダウンロードは、上記のQRコードから!

【問い合わせ先】 役場総務課 秘書広聴係 ☎ 68-2211 (内線 314)

【1月の納税等】

町・県民税 4期 / 国民健康保険税 7期
後期高齢者医療保険料 7期

広報とね 1月号 No.670号 1月10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

