

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。



悠紀(ゆうき)くん H30. 8.17生
ココちゃん H28. 7.12生



キティちゃん H29.4.13生



ごまちゃん H18. 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 332) ✉ citypro@town.tone.lg.jp まで



春キャベツのメンチカツ



<材料：2人分>

| | |
|-------|-------|
| 春キャベツ | 150g |
| 合いびき肉 | 100g |
| 新玉ねぎ | 1/4 個 |
| 卵 | 1 個 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| パン粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |

<作り方>

- ①キャベツは軸と一緒に粗みじん切りにし、玉ねぎも粗みじん切りに切る。
- ②ビニール袋に①と塩をいれて揉み、軽く水気を絞る。
- ③ボウルに合いびき肉と卵、こしょう、②を入れて全体が馴染むまでよく混ぜる。
- ④バットにたっぷりのパン粉を用意する。
③を4等分にし、パン粉をつけながら円盤状に形を整える。
- ⑤フライパンに油を1cm程入れ、170℃に熱する。④を並べ入れ、周りがしっかりしてきたら返して3~4分間揚げる。
※最初は形が崩れやすいので触らない。

ひとことコメント

1年中手に入るキャベツですが、時期によって違った味わいや食感を楽しむことができます。なかでも春キャベツは新キャベツとも呼ばれ、巻きがふっくらとしてやわらかく、葉がみずみずしいのが特徴です。今回はキャベツをメインとした、ふっくらとヘルシーなメンチカツになっています。

栄養量(1人分)

エネルギー：392kcal たんぱく質：17.3g 脂質：24.6g 食塩相当量：1.3g

【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)

「利根町シティプロモーションセミナー」及び「利根の桜の花みこし」中止のお知らせ

国内で、新型コロナウイルスの感染が広がっている状況を受け、感染拡大を防止するため、下記のイベントは中止となりました。

3月14日(土) 利根町シティプロモーションセミナー
3月29日(日) とね元気塾 利根の桜の花みこし

お申し込みをいただいた皆さま、楽しみにされていた皆さまには、ご迷惑をおかけして大変申し訳ございません。何卒、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

【問い合わせ先】 役場企画課 シティプロモーション係 ☎ 68-2211(内線 332)

【3月の納税等】

3月の納税等はございません。



広報とね 3月号 No.672号 3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

