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。

左から かほちゃん きすみちゃん あんなちゃん

侑吾（ゆうご）くん　R１.６.11生

クーちゃん　H21.１.１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 333）✉ 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
2020. ９月

そうめんチヂミ

レシピ動画はこちらからご覧いただけます。⇒

<作り方>

1. 茹でたそうめんを粗みじん切りにする。
   大葉は千切り、梅干しは種を取り除き、包丁でたたく。
2. ボウルに米粉（小麦粉）、片栗粉、卵、水を合わせ混ぜる。
3. ❶と納豆を加えて混ぜ合わせる。
4. フライパンにごま油をしき、❸を丸く流し入れる。底面がカリッとするまで５分ほど焼いたら、裏返して同様に焼く。
5. 食べやすく切り分けて器に盛り、おろしポン酢を添える。

<材料：２人分>

そうめん	１束（50 g）
米粉 or 小麦粉	50 g
片栗粉	50 g
卵	１個
水	150ml
納豆	１パック
大葉	10枚
梅干し	２枚
ごま油	適量
【つけダレ】	
大根おろし	120 g
ポン酢	大さじ２

ひとことコメント

食欲が落ちがちな暑い季節に大活躍の「そうめん」。
しかし、単品では栄養が偏り、夏バテしやすくなってしまいます。
たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品等）と野菜をプラスして、栄養バランスを整えましょう。

調理時間の目安 15分

栄養量（１人分）
エネルギー 407kcal
たんぱく質 12g
脂質 9.6g
食塩相当量 2.3g

【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・利根町文化センター・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）

【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　№678号　９月４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