

# 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。



守りつとポーズを決めてくれました！

ひよりちゃん R 1. 7.12生



歌や踊りが大好きです♪

海莉(みれい) ちゃんH28.11.8生



我が家の元気の源です！

紗蘭(さら) ちゃんH26. 6.29生  
インディアナくん H31. 2.18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



### 大根のふんわり包み



**栄養量(1個あたり)**  
エネルギー 27cal たんぱく質 3.1g  
脂質 0.8g 食塩相当量 0.2g

### <作り方>

- ① 大根は皮をむき、スライサーで薄切りにし、塩を少々振る。
- ② むきえびを粗く刻み、はんぺん・卵白を加え、粘りがでるまでよく混ぜる。
- ③ ①の大根の水気を拭きとり、片栗粉を振る。
- ④ 大根に②とコーン、枝豆を乗せて、半分に折り曲げる。
- ⑤ 油を熱したフライパンに並べ、フタをしてとろ火で約5分蒸し焼きにする。

### <材料：20個分>

- 大根 …………… 5cm
- はんぺん …… 1枚(100g)
- むきえび …… 200g
- 卵白 …………… 1個分
- スイートコーン…20g
- むき枝豆 …… 25g
- 塩 …………… 少々
- 片栗粉 …… 適量
- 油 …………… 適量

調理時間の目安  
20分

### ひとことコメント

ふわふわとした食感ながらも食べ応え十分な一品です。  
薄くスライスした大根は、加熱すると透き通り、具材の色が映えます。  
そのままでもおいしくいただけますが、柚子胡椒を合わせると、大人な味わいが楽しめます。

【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)

## 広報とねがアプリでも見られます



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

お詫び:12月号に掲載した「12月の納税等」の「国民健康保険税5期」と「後期高齢者医療保険料5期」は「国民健康保険税6期」「後期高齢者医療保険料6期」の誤りでした。訂正してお詫び申し上げます。

広報とね 1月号 No.682号 1月8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

