

管理栄養士が考えた健康料理

元気回復カレー



＜材料＞4人分

- 豚赤身ひき肉.....120g
- ジャガイモ.....120g
- ニンジン.....40g
- ナス.....1個
- ピーマン.....1個と1/2
- トマト.....60g
- 玉ネギ.....60g
- ダイコン.....40g
- シメジ.....1/2パック
- おろしにんにく...大さじ1
- 生ショウガ.....15g
- サラダ油.....大さじ1
- 水.....2カップ
- カレールー.....60g
- ご飯.....560g

作り方

- ①ジャガイモは、皮をむき一口大に切る。ニンジンとダイコンは、皮をむき、いちょう切りにする。玉ネギは、厚めの千切りにする。ナスとピーマンは、小さめの乱切りにし、ナスは、5分位水にさらす。シメジは、根の部分を除き、ほぐす。トマトは、粗いみじん切りにする。生ショウガは、みじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、ショウガとおろしにんにくをこがさないように炒め、香りが立ったら、ひき肉を加えて炒める。
- ③ひき肉の色が変わったら、ピーマン以外の野菜を入れて混ぜ合わせ、水を加えて煮る。
- ④ピーマンはジャガイモがやわらかくなる前に入れ、その後カレールーを入れてとろみがつくまで煮込む。固すぎるときは、水で加減する。
- ⑤皿にご飯を盛り、カレーをかける。

栄養価

エネルギー:456kcal たんぱく質:11.8g 脂質:13g 炭水化物:282g
 ビタミンA:180μg 食物繊維:3.8g 塩分:1.6g

コメント

冬は野菜が不足しがちです。野菜にはビタミンが豊富に含まれています。ニンジンやトマトに多く含まれているビタミンAには、視力の低下を防ぐなど目の障害の治療を助ける力があります。また、呼吸系の感染に対する抵抗力をつける働きもあります。かぜやインフルエンザ予防のためにも野菜を多くとるようにしましょう。

管理栄養士 渡邊歩美

瑞宝単光章



叙勲

高木 富義さん

39年間にわたり消防団員として火災のない、安全で安心な地域づくりに貢献しました。

ハッピーバースデー



いけだ いおり
池田 一菜 くん(中央)
 平成21年12月22日生まれ
 好きなもの：仮面ライダーウィザード





作品募集中!!

- ★私のベストペイント.....読者が描いた絵画
- ★私のベストショット.....読者が撮影した写真
- ★幸せなお二人に乾杯・・・結婚式での2人の写真

広報発行月の前月15日までにご連絡ください。
 総務課企画調整グループ ☎76・2131

- ★ハッピーバースデー
 ・誕生日を迎える2歳、3歳のお子さんの写真

ひとの動き

	男	3 2 7 7 人
		(前月比 ±0)
	女	3 7 7 6 人
		(前月比 -1 2)
	計	7 0 5 3 人
		(前月比 -1 2)
	世帯	2 9 5 4 戸
		(前月比 -4)

10月末現在 ※外国人住民を含む

町民憲章(昭和45年制定)
 わたしたちのまちは、十津川郷からの団体移住によってひらかれ、たくましい開拓精神と团结の力できずかれた由緒ある町です。わたしたちは、このまちの町民であることに誇りをもち、たがいのしあわせと郷土の発展をねがい、ここに町民憲章を定めます。

一 自然を愛し、緑の美しいまちにしましょう

一 心とからだをきたえ、健康で明るいまちにしましょう

一 働くことに誇りをもち、ゆたかなまちにしましょう

一 きまわりをよく守り、住みよいまちにしましょう

一 未来に夢をもち、子どものしあわせなまちにしましょう

10月の交通事故

発生件数	3件
(前年比)	+1
死者数	0人
(前年比)	±0
負傷者数	3人
(前年比)	±0

交通死亡事故ゼロ日数
 191日 10月末現在

