

# 旬の魚をおいしく食べよう！

## いわしの蒲焼き



材料（4人分） 1人分エネルギー 162kcal

- ▶いわし……………中8尾(開いたもの)
- ▶片栗粉……………適量
- ▶サラダ油……………小さじ2
- ▶たれ  
しょうゆ…大さじ2、砂糖…大さじ2、酒…大さじ3、みりん…大さじ1、水…大さじ3

### 作り方

- 1 いわしに片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、1のいわしを身から焼き、焼き色がついたら裏返して皮面も焼き、取り出しておく。
- 3 たれの材料を2のフライパンに入れて煮立たせ、いわしを身のほうから入れてたれをからませる。

### 栄養アドバイス

いわしに多く含まれる不飽和脂肪酸の「DHA」は、生活習慣病の原因の一つである血液中の中性脂肪を低下させる働きがあります。

また、脳や神経の情報伝達に深くかかわっており、不足することで情報伝達がうまくいかなくなり、学習能力や記憶能力に影響を与えているといわれています。



### 人の動き

平成24年7月1日現在

人口	32,552人	(前月比 +4人)
男	15,609人	(前月比 +0人)
女	16,943人	(前月比 +4人)
世帯数	11,913世帯	(前月比 +12世帯)

資料：住民基本台帳

## 目次 CONTENTS

### 3 特集

#### 公共施設で涼もう

### 6 今月の話題

電波障害のない場所での確な通報を

### 7 今月の話題

あなたの命を守るために、  
住宅用火災警報器を設置しよう

### 7 町長日記 vol.31 「東京スカイツリー」

### 8 たわらもとウォッチング

### 12 暮らしの情報

- ▶こんなときどうしたらいいの？  
統計調査員ってどうしたらなれるの？
- ▶てんいち先生
- ▶国保中央病院だより  
健康フェスティバルを開催します
- ▶老後の備えに！ 知ろう国民年金  
付加保険料を納めて年金受給額を増やそう

### 14 情報ホットラインワイド版

- ▶P14…税制改正による住民税の主な変更点
- ▶P14…個人事業税の納期内納付を ▶P15…無料相談コーナー ▶P15…平和パネル展
- ▶P16…秋季総合競技大会 ▶P18…特定健診を受診しましょう ▶P18…平成24年度田原本町職員採用試験 ▶P19…入札結果を公表します

### 20 情報ホットライン

- ▶子どもが輝く幼稚園  
たのしく わらって もりもり とるよ！
- ▶我が家の天使
- ▶図書館だより

- ▶28 8月の健康カレンダー  
9月から不活化ポリオワクチンの導入を予定しています。