

旬の魚をおいしく食べよう！

サンマの炊き込みご飯



材料（4人分） 1人分エネルギー 323kcal

▶米…2合 ▶サンマ…1尾 ▶下味A（薄口しょうゆ…大さじ1／2、酒…大さじ1／2）▶ひじき（乾）…5g ▶にんじん…15g ▶土しょうが…1／2かけ ▶あさつき…10g ▶調味料B（薄口しょうゆ…大さじ1、酒…大さじ1、塩…少々）

作り方

- 1 米は洗ってザルにあげておく。
- 2 ひじきは水でもどす。
- 3 にんじん、土しょうがはせん切りにする。
- 4 サンマは、うろこ頭と内臓をとってよく洗い、半分に切りAで下味をつけ焦げ目がつく程度まで焼く。
- 5 炊飯器に1、2、3、水、Bの調味料を加えて混ぜ、4を乗せて炊く。
- 6 炊き上がれば、サンマの骨を取り除きながら混ぜ、器に盛り、あさつきの小口切りを散らす。

栄養アドバイス

サンマには生活習慣病などを予防するDHA、EPAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれており、皮膚や粘膜を丈夫にしたり、がん予防に効果があるといわれているビタミンAの一種であるレチノールも多く含まれています。サンマは鮮度が命。買ってきたらできるだけすぐに調理しましょう。



人の動き

平成24年9月1日現在

人口	32,756人	(前月比 +25人)
男	15,675人	(前月比 ±0人)
女	17,081人	(前月比 +25人)
世帯数	12,056世帯	(前月比 +25世帯)

資料：住民基本台帳（外国人人口・世帯を含む）

目次 CONTENTS

3 特集

平成23年度決算

10 今月の話題

よみがえる弥生の風景
（仮称）唐古・鍵遺跡史跡公園のすがた

12 今月の話題

ももたろう号の利用が便利になりました

13 町長日記 vol.33 「交通マナー」

13 今月の話題

広域ごみ処理施設建設の枠組みが、
1市1町から2市1町に変わりました

14 議会だより

平成24年第3回定例会

15 たわらもとウォッチング

18 暮らしの情報

- ▶こんなときどうしたらいいの？
小・中学生が入院したときに、
医療費の助成をどうしたら受けられるの？
- ▶てんいち先生
- ▶国保中央病院だより
安全・安心な医療の提供
- ▶老後の備えに！ 知ろう国民年金
こんなときには届出が必要です

20 情報ホットラインワイド版

- ▶P20…ごみの減量と資源の有効利用を ▶P20…医療費を全額支払った場合、申請すると費用の一部が支給されます ▶P21…第90回歩こう会の参加者募集 ▶P21…フットボールセンターグラウンドゴルフ大会 ▶P21…新体力測定と健康スポーツの集い ▶P22…文化祭2012 ▶P24…ふれあいフェスティバル2012 ▶P24…たわらもと十六市 ▶P25…無料相談コーナー

26 情報ホットライン

- ▶子どもが輝く幼稚園
運動遊びで、心も体もわくわくドキドキ！
- ▶我が家の天使
- ▶図書館だより
- ▶36 10月の健康カレンダー
高齢者インフルエンザ予防接種を受けましょう