

旬の魚をおいしく食べよう！

たらと里芋の和風グラタン



材料（4人分） 1人分エネルギー 379kcal

▶里芋…小6個 ▶たら…3切れ ▶玉ねぎ…1/2個 ▶しめじ…100g ▶バター（炒め用）…10g ▶ベシャメルソース（バター…50g 小麦粉…50g 牛乳…500ml 白みそ…30g 塩・こしょう…少々 グラタン用チーズ…40g パン粉…適宜 パセリ…適宜）

作り方

- 1 たらの切り身は骨を抜き、4等分にする。
- 2 しめじは石づきの部分を取り除き、小房に分ける。長ければ半分に切る。
- 3 玉ねぎは薄くスライスする。里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切り、やわらかく茹でておく。
- 4 ベシャメルソースを作る。鍋にバターを入れて弱火で溶かし、泡が出てきたら小麦粉を加えて混ぜ合わせる。牛乳を少しずつ入れながらのぼしていき、白みそを加えてさらに混ぜ合わせて塩・こしょうで味を調える。
- 5 たら、しめじ、玉ねぎとバターで炒め塩・こしょうで味をつける。
- 6 グラタン用の器に5を入れ、里芋も並べてベシャメルソースをかける。チーズを覆うようにかき、パン粉を散らし、オーブントースターで5分くらい焼き、パセリを散らす。



人の動き

平成25年1月1日現在

人口	32,885人	(前月比 +41人)
男	15,738人	(前月比 +7人)
女	17,147人	(前月比 +34人)
世帯数	12,128世帯	(前月比 +11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

2013年田原本町成人式典

6 今月の話題

あなたの電話が高齢者の生命、財産を守ります

7 今月の話題

ふるさとの大切な川、
大和川の清流を取り戻そう

7 町長日記 vol.36 「20歳の君へ贈る手紙」

8 町の人事行政の運営状況を公表します

12 たわらもとウォッチング

13 高齢者クラブ発表会

14 暮らしの情報

- ▶こんなときどうしたらいいの？
家電製品やパソコンの廃棄方法を教えて！
- ▶てんいち先生
▶国保中央病院だより
看護部の2013年
皆様とともに歩み、皆様に愛される病院へ
- ▶老後の備えに！知ろう国民年金
あなたの気になる年金記録
もう一度、ご確認を

16 情報ホットラインワイド版

- ▶P16…税の申告はお早めに ▶P18…申告と納税は、期限内に ▶P18…単車などの廃車・名義変更届を ▶P19…臨時職員、日々雇用職員の募集・登録 ▶P20…ジェネリック医薬品への切り替えは、医療機関や薬局にご相談を ▶P21…無料相談コーナー ▶P21…入札結果を公表します

22 情報ホットライン

- ▶28 ▶子どもが輝く幼稚園
地域とともに育つ子どもたち
- ▶我が家の天使
- ▶図書館だより

30 2月の健康カレンダー 予防接種町内委託医療機関