

旬の魚をおいしく食べよう！

さわらの味噌マヨネーズ焼き



材料（4人分） 1人分エネルギー 246kcal

- ▶ さわら……………4切れ
- ▶ マヨネーズ……………大さじ4
- ▶ 味噌……………小さじ2

作り方

- 1 マヨネーズ、味噌をしっかりと混ぜておく。
- 2 フライパンにアルミホイルを敷き、サラダ油を薄く塗り、さわらに乗せ、①の調味料をさわらにぬる。
- 3 フライパンを中火にかけ、ふたをし、蒸し焼きにする。
- 4 身の色が白くなってきたら、ふたを取り、魚に火が通るまで焼く。

栄養アドバイス

さわらは「鱈」と書くように、春が旬の魚です。さわらには、子どもの成長にかかせない良質の「たんぱく質」が多く含まれているとともに、生活習慣病予防の一つで血圧を下げる効果のある「カリウム」も多く含まれています。また、さわらの幼魚は「さごし」と呼ばれ、さわらと同様の調理法でおいしくいただけます。



人の動き

平成24年3月1日現在

| | | | |
|-----|----------|------|--------|
| 人口 | 32,675人 | (前月比 | -1人) |
| 男 | 15,670人 | (前月比 | -7人) |
| 女 | 17,005人 | (前月比 | +6人) |
| 世帯数 | 11,873世帯 | (前月比 | +18世帯) |

資料：住民基本台帳

目次

CONTENTS

- 3 **いつまでも住み続けたい、住んでみたいと思えるまちへ**
平成24年度予算が決定
- 10 **田原本町デジタルMCA同報通信システムの運用を開始**
▶災害時の緊急情報をより早く、確実に提供
町長日記 vol.27「青少年健全育成の集い」
- 12 **議会だより** 第1回定例会
- 16 **暮らしの情報**
・こんなときどうしたらいいの？
・てんいち先生 ・国保中央病院だより
・老後の備えに！知ろう国民年金
- 18 家庭版ISOの参加家族を募集します
- 19 ごみの減量と資源化にご協力ください
- 20 平成24年度から介護保険料が変わります
- 21 4月1日から、保健センター、磯城休日応急診療所、すこやかひろばが健康づくりセンターへ移転しました
4月1日から、町社会福祉協議会の事務所が移転しました
- 23 高額な外来診療を受けたとき、窓口での支払いが一定の金額にとどめられます
後期高齢者医療制度の保険料率・限度額が変わります
- 24 国民健康保険からのお知らせ
- 25 FAXで消防署へ緊急通報するための事前登録
- 26 平成24年度公民館学習の参加者を募集します
- 28 ももたろう号の利用が便利になりました
- 29 春季企画展「村を守るー乱世の考古学ー」
同時開催「たわらもと発掘速報展2012」
- 30 老人福祉センターの介護予防教室
平成24年度スポーツ教室
- 31 無料相談コーナー
- 32 **情報ホットライン**
- 40 **子どもが輝く幼稚園**
▶はじめまして♪町立幼稚園を紹介します
- 41 図書館だより
我が家の天使