

旬の魚をおいしく食べよう！

あじのカレームニエル



材料（4人分） 1人分エネルギー 182kcal

- ▶ あじ（中）……………4尾
（3枚におろしたものの）
- ▶ 塩・こしょう……………少々
- ▶ 小麦粉……………大さじ2
- ▶ カレー粉……………大さじ1
- ▶ サラダ油……………適宜

作り方

- 1 あじはキッチンペーパーでよく水気をふき、塩・こしょうする。
- 2 小麦粉・カレー粉を混ぜ合わせ、1にまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、あじを身の方から焼く。皮の方も焼き、中まで火を通す。

栄養アドバイス

あじには、不飽和脂肪酸の一種である「EPA」が多く含まれています。

「EPA」は、血液をサラサラにする効果があり、コレステロール値の低下、血栓の予防効果などがあり、動脈硬化・高血圧・心筋梗塞^{こうそく}などの予防効果があります。



人の動き

平成24年5月1日現在

人口	32,572人	(前月比	-8人)
男	15,616人	(前月比	-5人)
女	16,956人	(前月比	-3人)
世帯数	11,887世帯	(前月比	+16世帯)

資料：住民基本台帳

目次

CONTENTS

3 特集

交通安全を考える

8 今月の話題

6月は環境月間 チャレンジしよう！ 私たちができる環境への取り組み
町長日記 vol.29 「ツタンカーメン展」

10 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？
- ・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

14 情報ホットラインワイド版

- ▶ P14…住宅の耐震化を支援します ▶ P15…図書館にふるさと図書コーナーを開設します
- ▶ P16…もえるごみは、町指定ごみ袋（黄色）に入れて出してください ▶ P17…介護予防で健康長寿を ▶ P18…バウンドテニスの参加者募集 ▶ P18…青少年健全育成推進地区を紹介しします ▶ P19…入札結果を公表します ▶ P20…町食生活改善推進員養成講座を開催 ▶ P20…手話奉仕員養成講座を開催 ▶ P20…中央体育館庭球場の利用を休止します ▶ P21…無料相談コーナー

22 情報ホットライン

子どもが輝く幼稚園
「地域におでかけ、楽しいな！」
我が家の天使
図書館だより

30 6月の健康カレンダー

6月4日(月)～10日(日)は歯の衛生週間です