



料理紹介

五所川原市食生活改善推進員会

あなたも作ってみませんか



切り干し大根とわかめのまぜごはん

テーマ

ミネラルたっぷり、旨味たっぷりごはん

材料（4人分）

- 米……………2合
- 切り干し大根(乾)……………40g
- わかめ(乾)……………大さじ2
- A { 水……………大さじ4
- 酒……………大さじ2
- 塩……………少々
- 白ごま……………適量



1人分 エネルギー 302kcal 食塩相当量 1.2g

作り方

- ①お米を洗い、2合の目盛りまで水を入れて30分以上浸水させておく。
- ②切り干し大根はさっと洗い、水気を絞り、キッチンバサミで食べやすい大きさに切る。
- ③わかめは水で戻しておき、水気を切って粗く刻む。
- ④炊飯器にAを加えてひと混ぜし、②をのせて通常通り炊飯する。
- ⑤炊きあがったら③と白ごまを加えて、全体を混ぜたらできあがり。

オルテンシア

TEL 33-2111



*主催者の都合により変更になる場合もあります。

2月の休館日 3日、10日、17日、25日



小ホール（コンサートホール）

▷令和6年度西北五地区
自衛隊入隊予定者激励会
2月18日(火) 14:00~15:00
関係者のみ
市民課 内線2318



今月の納期 納期限 2月28日(金)

税・保険料		問い合わせ先	
国民健康保険税	8期	収納課	内線2273
後期高齢者医療保険料	8期	国保年金課	内線2346
介護保険料	8期	介護福祉課	内線2443

納付は
便利で確実な
口座振替を!



聴く

~市政情報~

市役所かわら版は市職員も出演し、市政情報をお伝えしています。

市役所かわら版放送時間

- ▷月~木曜日 7:51/12:30/17:30/18:00
- ▷金曜日 7:51/ 9:30/12:30/17:30
- ▷土曜日 9:00/12:00
- ▷日曜日 11:00/12:00

*災害発生時には、状況や避難等の情報も放送します。
*市政情報のほか、災害発生時にもラジオをご活用ください。

