

テーマ ヘルシーでも満足レシピ



おからつくね

材料(4人分)

- 鶏ひき肉……………240 g
- おから……………180 g
- れんこん……………1/4個
- ひじき……………10g
- 卵……………2個
- 大葉……………2枚
- しょうが(おろし)……………4 g
- にんにく(おろし)……………4 g
- 塩こしょう……………少々
- A { こいくちしょうゆ……………小さじ2
- 酒……………小さじ2
- みりん……………小さじ2
- サラダ油……………大さじ1
- 大葉(トッピング用)……………4枚

1人分 エネルギー254kcal 食塩相当量0.8g

作り方

- ①れんこん、大葉はみじん切りにし、ひじきは水に戻しておく。しょうが、にんにくはすりおろす。
- ②①と鶏ひき肉、おから、卵、塩こしょうを混ぜて、食べやすい大きさに形を整える。
- ③フライパンに油を熱し、②を両面焼く。火が通ったらAを入れ、照りが出るまで煮詰めからめる。
- ④細切りに刻んだ大葉(トッピング用)を散らしたら、できあがり。

今月の納期 納期限 8月31日(木)

税・保険料	問い合わせ先
市 県 民 税 2期	収納課 内線2273
国民健康保険税 2期	
後期高齢者医療保険料 2期	国保年金課 内線2346
介護保険料 2期	介護福祉課 内線2443

納付は
便利で確実な
口座振替を！



救急医療当番医 診療時間 9:00~12:00 *受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください。

日程	病 院 名	電話番号	消防署救急病院 紹介電話 34-4999
8月6日(日)	白生会胃腸病院(中平井町142-1)	34-6111	
8月11日(金)	増田病院(新町41)	35-2726	
8月20日(日)	白生会胃腸病院(中平井町142-1)	34-6111	
8月27日(日)	かねひらクリニック(旭町55-2)	35-3167	

人口のうごき

令和5年6月末 住民基本台帳 ()内は前月比

総人口…51,044人(-60) 男…23,424人(-17) 女…27,620人(-43) 世帯数…25,603世帯(-23)