

お正月食材リメイク エコな新年！



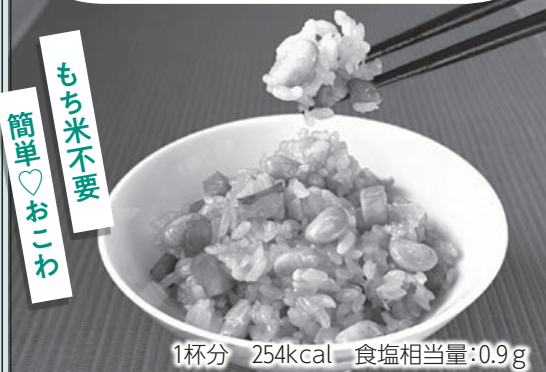
湖南省健康づくりキャラクター
湖なすちゃん

おにぎりやお弁当にも♡

焼き豚と枝豆の

おもちde中華おこわ

お正月明けに余りがちな、おもちな
どのお正月食材の組み合わせで、ご馳
走メニューが炊飯器1つで作れます！



簡単♡おこわ
もち米不要

1杯分 254kcal 食塩相当量:0.9g

材料 2合分(お茶碗6杯分)

米……………2合
角もち……………1個(50g)
焼き豚……………100g
オイスターソース……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
酒……………小さじ1 A
砂糖……………小さじ1
ごま油……………小さじ1
冷凍えだ豆……………100g
黒こしょう……………適宜

下準備

- ① 米を洗い、普段通りの水加減で炊飯器にセットする。
- ② 冷凍枝豆を解凍しておく。(※パッケージを参照し、加熱が必要なタイプは予め加熱しておく。)

作り方

- ① 炊飯器にAを加えひと混ぜし、表面を平らにならす。
- ② 1の上に1cmの角切りにした角もちと焼き豚をのせ、炊飯する。
- ③ 炊き上がったらすぐにもちが全体にい
きわたるように切りまぜ、枝豆を加え
10分蒸らす。
- ④ 茶碗にこんもりと盛り付け、好みで黒こ
しょうを振る。

詳しくはこちら



市ホームページ

うま! point

お米は30分吸水させて
から炊くとふっくら仕上
がります。

楽! point

甘栗・冷凍コーン・ベーコ
ン・ウィンナーなど具材
は何でもOK!

湖南省地域活性化起業人

ボクちゃん先生(木田幸代さん)

■ABCクッキングスタジオより派遣

栄養や伝統食の知識をもとに簡単でおいしい家庭
料理を伝授します。市内で各種イベント展開中!



お誕生おめでとう

奥村	結衣	(三 雲)
榎	捺馬	(三 雲)
井上	楓音	(三 雲)
清水	柳佐	(三 雲)
武村	颯人	(三 雲)
マハト	エンゼル	(吉 永)
黄瀬	弥斗	(中 央)
北村	風葵	(柑 子 袋)
ナカエマ	漣央	(岩 根 東)
河路	雷神	(岩 根 東)
志方	翠那	(石 部 中央)

畑	堅心	けんしん
村田	董香	とうか
松井	巴那	はな
野村	朱藍	しゅらん
船本	樹生	いつき
吉田	煌	こう
間屋	口叶斗	かなと
山中	彩葉	いろは
モレイラ	ハヴィ マチアス	
マルチンス	ゴンサルベス サマラ	
關	佟仁	しゅうと
サントス	莉 フィリア クロエ ルナ	

(石 部 西)
(北 山 台)
(みどりの村)
(イワタランド)
(イワタランド)
(ルケイバード)
(桐 松)
(湖南団地中)
(湖南団地中)
(湖南団地中)
(湖南団地南)
(湖南団地南)

おくやみ申し上げます

杉山 一郎	77歳	(三 雲)
高田千恵子	91歳	(夏 見)
吉田 静枝	85歳	(柑 子 袋)
宮崎 尹男	81歳	(柑 子 袋)
内貴 昌行	69歳	(石 部 西)
能川 洋子	83歳	(石 部 西)
竹内 利次	76歳	(石 部 南)
高橋 久子	90歳	(みどりの村)
黒川 孝志	86歳	(三 上 台)
中村三重子	83歳	(湖南団地南)

令和7年10月1日～31日掲載申込分(敬称略)

湖南省民の情報ツール!

KONAN & 湖南省 ホームページ 広告を掲載しませんか?

湖南省では、企業や商店などの振興を図るため「広報こなん」と「湖南省ホームページ」に広告枠を設けています。
商品や会社・お店のPRに、また会社のホームページのアクセス数アップに、ご活用ください!



問 秘書広報課(東庁舎) TEL0748-71-2300 FAX 0748-72-1467

みんなのコーナー

みんなのコーナー応募方法

広報こなんでは市民の皆さんからの投稿を募集しています!思わずほっこりする身の周りで起こった出来事や、紹介したい市内の場所などを300字以内にまとめ郵送・FAX・下記応募フォームから申し込んでください。



申し込み先

〒520-3288
湖南省役所秘書広報課あて
住所記載不要 TEL0748-71-2300 FAX0748-72-1467

応募フォーム