

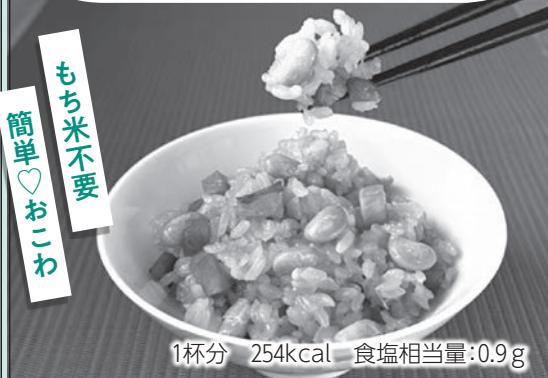
お正月食材リメイク エコな新年！



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！



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
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

- 米を洗い、普段通りの水加減で炊飯器にセットする。
- 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

- 炊飯器にAを加えひと混ぜし、表面を平らに。
- 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。
- 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。
- 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ります。

楽!
point

甘栗・冷凍コーン・ベーコン・ウインナーなど具材は何でもOK!

湖南市地域活性化起業人

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 捻馬	(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 涼央	(岩根東)
河路 雷神	(岩根東)
志方 翠那	(石部中央)

畠 堅心	けんしん
村田 董香	とうか
松井 巴那	ばな
野村 朱藍	しゆら
船本 樹生	いつき
吉田 煙	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
マルチソス ゴンサルベス	サマラ
関 桓仁	しゅうじん
サントス リ フィリア クロウル	ル

(石部西)

(北山台)

(みどりの村)

(イワタニランド)

(イワタニランド)

(ムエイサイタウン)

(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)

湖南市民の情報ツール！

広報こなん KONANとホームページに 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に「広報こなん」と「湖南市ホームページ」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。



応募フォーム

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