



広報
こなん

Kenan

令和2年1月3日
No.184

編集・発行 湖南省 秘書広報課
市役所 発行日時：平日 午前8時30分～午後5時15分

東庁舎 〒520-3288 滋賀県湖南市中央一丁目1番地
西庁舎 〒520-3195 滋賀県湖南市石部中央一丁目1番1号
☎0748●72●1290(代) ☎0748●72●3390

えんじのつぶやき

保育園や幼稚園での子どもたちのとっておきの会話を紹介するコーナー。

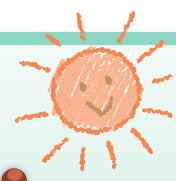
今月は
石部南幼稚園
です。



22年前の開園時に植えられて大きく育ったケヤキ。ヒラヒラとたくさんの葉っぱが落ちてきた様子に、「うわぁ!雪みたあい!」とはしゃぐAちゃん。

周りのみんなも落ちてくる葉っぱを拾おうと、両手を広げて大喜び。

今から、本当の「雪」が待ち遠しい子どもたちです。



わが家の
愛ドル



中土 ^{あおい} 碧 ちゃん 5歳 (石部中央)

大人っぽい一面も、無邪気で子どもらしい笑顔も、ぜんぶ大好きだよ!

愛ドル 大募集中! どしどしご応募ください。
秘書広報課(東庁舎) ☎71●2300 ☎72●1467

健康レシピ

No.139



野菜を食べましょう

旬の白菜をたっぷり使ったレシピを紹介します。野菜は煮ると量が減り、生で食べるよりたくさん食べることができます。

材料(4人分)

- ニンジン..... 中1/2本 ごま油..... 大さじ1
- エリンギ..... 2本 粉末だし..... 2g
- 白菜..... 1/4玉 酒..... 大さじ1と1/2
- 冷凍インゲン..... 100g みりん..... 大さじ1と1/2
- 厚揚げ..... 1パック(200g) しょうゆ..... 大さじ2

作り方

- ① ニンジンとエリンギは5mmの厚さの短冊切り、白菜とインゲンは2cmに切る。厚揚げは一口大に切る。
- ② 鍋にごま油を入れて熱し、ニンジンを入れて混ぜ、油をなじませる。
- ③ エリンギ、白菜、粉末だしを加え、白菜がしんなりするまで中火で加熱する。
- ④ インゲンと厚揚げを入れ、ひと煮立ちしたら、酒、みりん、しょうゆを加え、弱火で約10分煮る。



厚揚げと白菜の甘辛煮

栄養価 (1食あたり)	エネルギー	155kcal	カルシウム	171mg
	たんぱく質	8.0g	カリウム	449mg
	脂質	8.9g	食塩相当量	1.5g

湖南省公式 Facebook

湖南省役所 Facebook 検索

広報こなん
アンケート受付中
市ホームページから回答をお願いします。

総人口●55,249(+14) 男●28,700(+14)
世帯数●24,041(+21) 女●26,549(±0)
2019年12月1日現在 ※()は前月比