



広報
こなん

Konan

平成31年2月1日
No.173

編集・発行 湖南省 秘書広報課
市役所 開庁日時：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
岩根保育園
です。



色さがしをして遊んでいた時、友だちに目を向けたAちゃん。

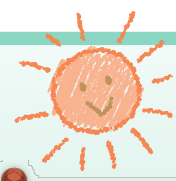
Aちゃん「ピンクみーつけた!」

Bちゃん「どこ?」

Aちゃん「ほっぺがピンク!!」

Cちゃん「ほんまやー」

にっこりほほ笑む3人でした。



わが家の
愛ドル



安藤 そういちろう 聡一郎 ちゃん 3歳 (北山台)

そうちゃんの笑顔がみんな大好き!
今年もいっぱい遊んで、
いっぱい笑って過ごそうね!

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.128



健康推進員おすすめレシピ

野菜たっぷり低カロリーな糖尿病予防につながる献立です。簡単でとてもおいしいので、ぜひ皆さんも作ってみてください。

材料(4人分)

- | | |
|------------------|---------------------------|
| 厚揚げ…………… 200g | きのこ類(舞茸、しめじ、エリンギなど)… 120g |
| にんにく…………… 1かけ | ほうれん草…………… 1/2束 |
| 生姜…………… 1かけ | サラダ油…………… 小さじ2 |
| 玉ねぎ…………… 中1/3個 | 鶏ひき肉…………… 120g |
| 大根…………… (2cm)80g | カレー粉…………… 小さじ2 |
| 白菜…………… (2枚)80g | 水…………… 160ml |
| 赤パプリカ…………… 1/3個 | めんつゆ(3倍濃縮)……… 40ml |

作り方

- 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、2cm角に切る。にんにく、生姜、玉ねぎはみじん切りにする。大根、白菜、赤パプリカは2cm角、きのこ類は食べやすい大きさに切る。
- ほうれん草はゆでて2cmくらいに切っておく。
- 深めのフライパンにサラダ油を熱し、にんにく、生姜、玉ねぎを炒め、ひき肉、大根、白菜、きのこ類、赤パプリカの順に加えて炒める。
- カレー粉を加え、全体になじませるように炒める。
- 水とめんつゆを加え、ふたをして中火で7～8分煮る。途中で厚揚げを加える。水けが少なくなったら最後にほうれん草を加えて軽く混ぜ、火を止める。



厚揚げと冬野菜のドライ風カレー

★写真はプラス雑穀米(140g)でエネルギー256kcalです。

栄養価 (1食あたり)	エネルギー	194kcal	炭水化物	10.0g
	たんぱく質	13.0g	食物繊維	3.5g
	脂質	11.7g	食塩相当量	1.2g

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●55,053 (+3) 男●28,493 (-25)
世帯数●23,622 (+20) 女●26,560 (+28)
2019年1月1日現在 ※()は前月比