



広報  
こなん

Kenan

平成31年1月3日  
No.172

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 千520-3288 滋賀県湖南省中央一丁目1番地  
西庁舎 千520-3195 滋賀県湖南省石部中央一丁目1番1号  
☎0748●72●1290(代) ☎0748●72●3390

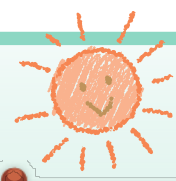
# えんじのつぶやき

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  
**平松こども園**  
です。



昼寝後、服の着替えをしていた時のこと。  
一生懸命にボタンを留めようとしていたAちゃん。  
横で一緒に着替えていたBちゃんが一言。  
**Bちゃん** 「ボタンできてるやん。すごいね」  
**Aちゃん** 「うん」  
Aちゃんは、Bちゃんに褒めてもらえてとっても嬉しそうでした。一つ一つ出来ることが増えてきている1歳児です。



わが家の  
**愛ドル**



西浦 <sup>ひなた</sup>陽太 ちゃん 7歳  
<sup>はな</sup>花 ちゃん 5歳  
<sup>はづき</sup>晴月 ちゃん 1歳 (大谷)

3人の人生には、  
どんな楽しい事が待っているのかな？  
ずーっと仲良しの家族でいようね！愛してるよ♡

**愛ドル** 大募集中！ どんどんご応募ください。  
秘書広報課(東庁舎) ☎71●2300 ☎72●1467

# 健康レシピ

No.127



## 胃腸に優しい からだぽかぽかレシピ

お正月についついごちそうを食べ過ぎてしまった人も多いのではないのでしょうか。食べ過ぎで疲れた胃腸を休ませるために、消化に良く体温まるレシピを紹介します。

- 材料(4人分)
- カブ……………2個
  - 豚肉(薄切り)……………140g
  - サラダ油……………小さじ2
  - だし汁……………600ml
  - A { 塩……………小さじ1  
薄口しょうゆ……………小さじ1
  - B { 片栗粉……………大さじ2  
水……………大さじ4  
ミツバ(刻み)……………大さじ4  
ショウガ汁……………小さじ2

- 作り方
- カブは葉を切り落とし、皮をむいてすりおろす。豚肉は長さ2cmに切る。
  - 鍋にサラダ油を入れ中火で熱し、豚肉の色が変わるまで炒める。
  - だし汁を加えて煮たらアクを取り、中火で3～4分煮る。
  - Aで味を調え、すりおろしたカブを加えて混ぜ合わせる。
  - 再び煮たら、Bを合わせてまわし入れる。
  - トロミがついてきたらミツバを加え、最後にショウガ汁を加えて全体に混ぜ合わせる。



## カブのみぞれ汁

栄養価 (1食あたり)	エネルギー	124kcal	カルシウム	34mg
	たんぱく質	8.4g	カリウム	505mg
	脂質	5.7g	食塩相当量	1.9g

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●55,050(+19) 男●28,518(+23)  
世帯数●23,602(+46) 女●26,532(-4)  
2018年12月1日現在 ※( )は前月比