



旬のおすすめレシピ

南部町食生活改善推進協議会

簡単きのこトマトのスパゲッティ

材料（4人分）

- ホールトマト(缶詰・食塩不使用).....1缶(400g)
- しめじ.....1/2パック
- スパゲッティ.....160g
- オリーブオイル.....大さじ2
- 塩.....小さじ1/2
- 粉チーズ(お好みで).....大さじ2
- バジルの葉.....適宜

作り方

- ① トマトソースを作る。フライパンにオリーブ油を加えて熱し、ホールトマト缶詰を入れて軽くつぶし、沸いたら弱火にして5分間煮詰め、塩を加えて調味する。
- ② トマトソースを煮ている途中に、鍋にたっぷりのお湯をわかして、スパゲッティをゆでる。
(ゆで時間はスパゲッティの袋に書いてある指示どおりにゆでる)
- ③ ①の中に、②のスパゲッティをお湯を切りながら加え和える。
- ④ ③をお皿に盛り付け、粉チーズ・バジルの葉をちらす。

今月の旬 きのこ

きのこは食物繊維を豊富に含み、がんをはじめ生活習慣病の予防に役立つと言われています。

■栄養価（1人分あたり）		エネルギー 472kcal	
・たんぱく質	14.2g	・脂質	15.2g
・炭水化物	67.9g	・食塩相当量	1.6g

わたしたちの町

10月1日現在(前月比)

人口	11,814(-11)人
世帯数	3,938(-4)戸
男	5,556(+3)人
女	6,258(-14)人

11月の税金・使用料

- ・国民健康保険税
- ・後期高齢者医療保険料
- ・水道使用料
- ・公営住宅家賃
- ・学校給食費（11月分）
- ・保育料

納付期限 11月30日(火)

片山友貴	遠藤瞭太	井塚香衣里	赤井連次	富永創嗣	氏名
敦子	智寿代	智直美	真勤弓	和美修	保護者
東町	上中谷	円山	福里	三崎	住所

伴藤	岡田志郎	金山千重子	細田洋史	青戸愛子	岩尻くみ子	氏名
63歳	82歳	92歳	60歳	91歳	80歳	年齢
北方	阿賀	上中谷	武信	福成	落合	住所

※ 届け出時に広報への掲載を同意された方のみ載せています。

ひとの動き

お誕生おめでとう

9月16日〜10月15日受理分

ごめい福を祈ります

(敬称略)