



旬のおすすめレシピ

南部町食生活改善推進協議会

鶏肉と里芋の炒め煮

材料（4人分）

里芋……………500g	(鶏肉炒め用)
サラダ油…………大さじ2	サラダ油…………大さじ1
(里芋炒め用)	
鶏もも肉…………1枚	(合わせ調味料)A
(鶏肉下味)	砂糖…………大さじ2
しょうが…………1片	しょうゆ…………大さじ2
酒…………大さじ1	酒…………大さじ1と1/2
しょうゆ…………大さじ1	水…………2カップ

作り方

- ① 鶏肉はひと口大のぶつ切りにし、下味をつけておく。
- ② 里芋は皮をむいて洗い、水気をふきとっておく。
- ③ 中華鍋(フライパン)をじゅうぶんに熱し、サラダ油を加えて里芋を炒める。
- ④ 里芋を取り出し、同じフライパンにサラダ油大さじ1を足し、①の鶏肉を炒める。
- ⑤ ④の鍋に里芋を入れてさらに炒め、Aの合わせ調味料を加えて中火で約25分間、汁気が少なくなるまで煮る。

今月の旬 里芋

里芋のヌルヌルの成分は、老化を防いだり、免疫力を強めてがん予防に効果があるといわれています。

■栄養価（1人分あたり） エネルギー 248kcal

たんぱく質 12.3g	炭水化物 22.6g
脂質 11.0g	食塩相当量 2.1g

わたしたちの町

11月1日現在(前月比)

人口	11,819(+ 5)人
世帯数	3,933(- 5)戸
男	5,558(+ 2)人
女	6,261(+ 3)人

12月の税金・使用料

- ・固定資産税
- ・国民健康保険税
- ・後期高齢者医療保険料
- ・下水道使用料
- ・公営住宅家賃
- ・学校給食費（12月分）
- ・保育料

納付期限 12月27日(月)

お詫び

● 広報11月号「まちの話題・熊野神社」の中「社叢は鳥取県指定の天然記念物」は誤りでした。
● 「ひとの動き・お悔やみ欄」で、渡部房子さん・中村幸枝さんが掲載されていませんでした。

※ 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。

(10月16日～11月15日受理分)

田中	増山	長谷川	黒田	井上	都田	野口	齋藤	前田	三浦	植田	片岡	遠藤	岩田
義久	鐵男	ナミノ	晃	博	美也子	美恵子	美恵子	セイ	邦夫	光子	恵美子	康弘	
79	87	102	84	75	80	92	85	97	84	84	76	75	91
歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
原	東	伐	三	法	天	鶴	浅	馬	能	天	能	鴨	倭
町	株	崎	寺	萬	田	井	場	竹	萬	竹	部		

ひとの動き

(敬称略)

●お誕生おめでとう●

●ごめい福を祈ります●

中村幸枝	渡部房子	内田実佑
91歳	85歳	奈博
高姫	天住	奈之住
(10月7日受理分)	(9月20日受理分)	東町