



旬のおすすめレシピ
南部町食生活改善推進協議会

大根カレー

材料（4人分）

大根……………1/2本(約500g)	水…………… 3 カップ
しめじ…………… 1 パック	コンソメ…………… 1 個
玉ねぎ…………… 1 個	サラダ油……………大さじ 2
にんにく…………… 1 片	
ツナ缶(小)…………… 1 缶	ご飯……………800g
カレー粉……………大さじ1/2	大根の葉……………適宜

作り方

- ① 大根は皮をむき、4cm～5cm長さに切って1cm角の棒状に切る。
- ② しめじは石づきを取って食べやすくほぐしておく。
- ③ 玉ねぎは皮をむいてみじん切りにする。
- ④ にんにくは皮をむいてみじん切りにする。
- ⑤ ツナ缶は油をきっておく。
- ⑥ 鍋にサラダ油を熱し、にんにく・玉ねぎを焦がさないようにしんなりするまで炒める。
- ⑦ ④に大根・しめじを加えてさらに炒める。
- ⑧ ⑤にカレー粉を加えて炒め、水・コンソメを加えて煮立ってきたら弱火にし、フタをして約20分煮る。
- ⑨ 火を止めてカレールーを加え、ツナ缶を加え混ぜる。
- ⑩ 大根の葉はゆでてみじん切りにし、温かいご飯に混ぜる。
- ⑪ ⑨のご飯をお皿に盛り付け、カレーをかける。

今月の旬 大根

大根は食物の消化を助けたり、胃腸の調子を整えたりする成分を含んでいると言われています。

■栄養価（1人分あたり） エネルギー 489.5kcal

たんぱく質 10.5g	炭水化物 84.5g
脂質 11.9g	食塩相当量 0.7g

わたしたちの町
12月1日現在(前月比)

人口 11,799(-20)人
男 5,545(-13)人
女 6,254(-7)人
世帯数 3,927(-6)戸

1月の税金・使用料

- 町県民税
- 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
- 保育料

納付期限 1月31日(月)

高木 豊次郎	長谷川 徳行	小川 孝正	原田 名	吉田 蒼生	吉原 梨香	宅野 草太	山根 莉歩	坂本 悠輔
89歳	88歳	66歳	68歳	恵正	浩美	道郎	有子	久美
馬場	阿賀	阿賀	法勝寺	清水川	西	市山	原	金田

ひとの動き
お誕生おめでとう
(敬称略)

※ 届け出時にご掲載を同意された方のみ掲載させていただきます。

(11月16日～12月15日受理分)

岩田	都田	足羽	前田	富田	重親	吉田	雑賀	長尾	渡邊	田中	吉村	田村	稲村	長尾	加納	岡村	乗名
93歳	49歳	96歳	93歳	78歳	62歳	93歳	45歳	83歳	65歳	98歳	78歳	85歳	74歳	89歳	94歳	76歳	85歳
金田	上谷	市山	寺内	落合	円山	東上	高姫	上谷	落合	福成	西	落合	鴨部	法勝寺	法勝寺	福成	