旬のおすすめレシピ

南部町食生活改善推進協議会

もち入りロールキャベツ

材料（８個分）

- もち……8個
- 合びき肉……100g
- キャベツ（大きな葉）…8枚
- 玉ねぎ……1/6個
- バター……大さじ1
- 固形コンソメ……1/4個
- お湯……カップ2
- クリームシチューの素……2かけ
- 牛乳……1/2カップ
- 塩……少々
- こしょう……少々
- 人参（飾り用）……10g

作り方

① キャベツはさっとゆでて芯をそぎ切りする。
② 玉ねぎ、①のキャベツの芯はみじん切りにする。
③ フライパンを加熱してバターを焦がさないようにして溶かし、②と合びき肉を炒め、塩・こしょうで調味する。８等分に分けておく。
④ キャベツの葉を広げて、③→もちの順にのせ、包む。
⑤ 大きめの鍋に④を並べ、お湯カップ２に固形コンソメを溶かしたスープを加え、加熱する。
⑥ 沸騰したら弱火にし、15分位煮込み、クリームシチューの素を加え煮溶かし、牛乳を加えてホワイトソースを仕上げる。
⑦ お皿に盛り付け、食べやすい大きさに切り、ホワイトソースをかける。
⑧ ⑦に型抜きしてゆでた人参を飾る。

今月の旬　おもち

お正月のおもちを使ってちょっと目先を変えてひと工夫。
ホワイトソースでクリーミーな味わいです。

■栄養価（1個分あたり）　エネルギー　211.5kcal

・たんぱく質	6.3g	・炭水化物	32.8g
・脂質	5.7g	・食塩相当量	0.6g

わたしたちの町

1月1日現在（前月比）

人　口	11,779（−20）人
男	5,536（− 9）人
女	6,243（−11）人
世帯数	3,927（　0）戸

2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
- 保育料

納付期限 2月28日（月）

お詫び

●1月号特集（2ページ）中段「依然」は「以前」の誤りでした。
●カレンダー18ページ見出し「平成22年1月11日～」は「平成23年1月11日～」の誤りでした。
お詫びし、訂正いたします。

ひとの動き（敬称略）

●お誕生おめでとう●

氏名	保護者	住所
遠藤 由貴	由惟 由道 美希	三崎
谷本 仁	真一 綾	掛相
山中 結菜	収 かおり	市山

●ごめい福を祈ります●

氏名	年齢	住所
枝野 喜代子	90歳	落合
岩田 近夫	83歳	諸木
長岡 ちよの	95歳	宮前
梅原 惠美子	68歳	御内谷
山田 チヨ子	87歳	西町
小林 ちか子	93歳	田住
金山 孝	73歳	上中谷
佐々木 カヅエ	89歳	下中谷
松本 省三	59歳	北方

（12月16日～1月15日受理分）

※ 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。