

南部町食生活改善推進協議会“旬”のおすすめレシピ♪

さつまいもと玉ねぎの カレー風味かき揚げ



さつまいもは、ビタミンB₁や食物繊維を他の芋類より多く含み、食物繊維は便秘解消作用があります。

ビタミンCの含有量は、かんきつ類（みかん、グレープフルーツ）と同程度くらいです。

■ 材料（4人分）

- ・さつまいも 100g
- ・小麦粉 1カップ
- ・卵 1個
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・片栗粉 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・揚げ油 適宜

■ 作り方

- ① 玉ねぎは薄く、くし形に切る。さつまいもは皮をむいて1cm角に切る
- ② ボールに、小麦粉、片栗粉、カレー粉、塩を入れてよく混ぜ、卵、水を加えてさらに混ぜる
- ③ ②の衣に①の野菜を加え、さっくりと混ぜ（こねないように）、170度の油で揚げる

■ 1人分あたり エネルギー390kcal

- ・たんぱく質 5.1g
- ・脂質 27.5g
- ・炭水化物 30.4g
- ・ビタミンC 10mg
- ・塩分 0.3g

人の動き 11月届出分(敬称略)

●お誕生おめでとう●

山野松	山下	音志	野口	岡	氏名
俊	淳	灯	愛	実	保護者
帆也	帆也	梢亮	彩弘	天	住所
		福成	福成	萬	

●ごめい福を祈ります●

生田氏	岩田	成瀬	陶山	山本	白川
雪子	恵美子	つや子	豊子	幸江	喜美子
82歳	78歳	87歳	80歳	98歳	84歳
住居	馬佐良	諸木	法勝寺	阿賀	金田

※ 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。

わたしたちの町

12月1日現在(前月比)

人口	12,100 (-16)	人
世帯数	3,969 (-5)	戸
男	5,693 (-10)	人
女	6,407 (-6)	人

12月の税金は

国民健康保険税第6期

とっとり花回廊

フラワークリスマス

12月25日(木)まで開催中

とっとり花回廊に、クリスマス代表するシクラメンやポインセチアが並びます。サンタやトナカイ、とっとり花回廊キャラクターのピロロ・ポロロサンタなどを模った花壇も登場します。

また、夜間開園(ムーンライトフラワーガーデン)では、巨大なクリスマスケーキやイルミネーションツリーも楽しめます。

■夜間開園日

12月19日(金)～24日(水)

