

わが家のアイドル



ただ のどか
多田 穂花ちゃん (3歳)

とにかくおてんばでおしゃべり！
最近はずんずん期に突入し、なん
で〜？と質問攻めの毎日です



おくたにあきと
奥谷 暁仁くん (2歳)

食べるの大好き！なんでも食べるよ！
お庭でピクニックごっこ



つじ あやひと
辻 紬仁くん (2歳)

うちの暴れん坊将軍さん、
元気に育ってね！

問政策課 ☎内線206 koho@town.oiso.kanagawa.jp



みんなでつくろう！

Oisoレシピ Vol.69 トマトのレモン漬け

トマトとハチミツは大磯でとれたもの
です。
いつもお弁当に入れてもらっていて、
すごくおいしいです。

中学校2年生の
作品(応募当時)

材料 (4~5人分)

レモン汁	100g
ハチミツ	100g
レモン	1個
オレンジ	1個
トマト	1袋



作り方

- ① トマトのヘタと反対側に十字の切り込みを入れる。
- ② ①を沸騰した湯に入れ、皮がめくれてきたら冷水につけ、皮をむく。
- ③ オレンジとレモンを薄く輪切りにする。
- ④ 残ったレモンをしぼり、ハチミツと混ぜる。
- ⑤ ②、③をビンにきれいに入れる。
- ⑥ ⑤に④を加え、冷蔵庫に入れて味をしみ込ませる。

おすすめアレンジレシピ

そのまま食べたり、汁を炭酸水で割って飲んだりすることもできます。

いそさぼルームランチのレシピをご紹介します！ さば缶のホイル焼き

下処理に手間がかかる魚も、缶詰で簡単調理！
缶詰や根菜類を備蓄しておく、買い物に行けない時や災害時にも役立ちます。
家庭の備蓄食材もこの機会に見直してみませんか。

材料 (2人分)

さば味噌煮缶	1缶 (190g)
じゃがいも	中1個 (150g)
長ねぎ	1/2本 (40g)
しめじ	1/2パック (40g)
ミニトマト	4個



作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、耐熱皿に入れてふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで5分ほど加熱する。
- ② 長ねぎは斜め薄切り、しめじは石づきを落としてほぐす、ミニトマトはヘタをとり半分に切る。
- ③ さば缶は身と汁に分ける。
- ④ 大きめに切ったアルミホイルを2枚重ねて広げ、長ねぎ、じゃがいも、さばの身、しめじ、ミニトマトの順に置き、さば缶の汁大さじ1を全体にかけて包む。
- ⑤ フライパンに薄く水を張り、④を並べ、ふたをする。
- ⑥ 中火で5分ほど加熱し、さばが温まり、野菜に火が通ったら完成。

問スポーツ健康課 ☎内線319

町の人口と世帯
5月1日現在

人口 31,161 (+30) 男 15,223 (+19) 女 15,938 (+11)
世帯 12,701 (+42) ()は前月比

UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。