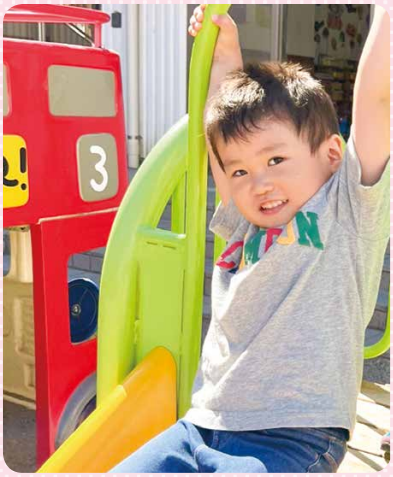
広報おおいそ　2024年4月
大磯町役場発行　☎0463-61-4100
政策課編集　〒255-8555　神奈川県中郡大磯町東小磯183番地
FAX0463-61-1991　http://www.town.oiso.kanagawa.jp/
UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

わが家のアイドル



武藤（むとう）　楓（かえで）くん（3歳）

体を動かすことが大好きなひょうきん次男くん♪
毎日たくさん遊んで、元気にすくすく大きくなーれっ☆

問政策課　☎内線207
koho@town.oiso.kanagawa.jp

今月の表紙

今月の表紙はめばえで撮影した親子の写真です。４月からこども家庭センターが開設されます。詳しくは６ページをご覧ください。

SNSで情報発信中

LINE　Instagram　facebook　マチイロ

＼みんなでつくろう！／
鮭ときのこのトマト煮

鮭は白身魚に分類されますが、アスタキサンチンという栄養素の色によって赤い身をしています。アスタキサンチンは高い抗酸化作用があり、老化防止や疲労回復に効果的です。

材　料（２人分）

生鮭	２枚（200g）	にんにく	１片
塩、こしょう	少々	トマト水煮缶	１／２缶
小麦粉	適宜	オリーブ油	大さじ１
オリーブ油	大さじ１	乾燥オレガノ	少々
しいたけ	２枚	しょうゆ	小さじ１
玉ねぎ	１／２個		

作り方

①鮭は４～５等分にそぎ切りにし、塩・こしょうを両面にふる。小麦粉を薄くまぶしておく。
②しいたけは５㎜幅、玉ねぎは縦に薄切りにする。
③にんにくは包丁の腹で潰す。
④トマト缶はフォークで潰す。
⑤フライパンにオリーブ油大さじ１を入れ、①の鮭を中火で両面焼き、一度取り出す。
⑥同じフライパンにオリーブ油大さじ１を足し、にんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ったら玉ねぎ、しいたけを加え、しんなりしたら、トマト缶、水大さじ２、オレガノを加えて２～３分煮る。
⑦しょうゆ小さじ１を加えて味を調え、鮭を戻して２分ほど煮る。

問スポーツ健康課　☎内線319　▲レシピ動画

#ふらっとGOISO

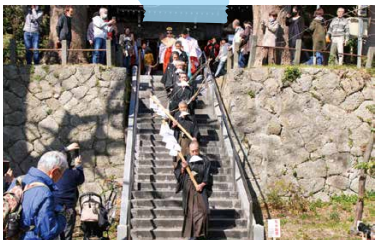
Instagramで「#ふらっとGOISO」をつけて投稿してくれた写真を紹介します。

@ako_sincerely_herbさん

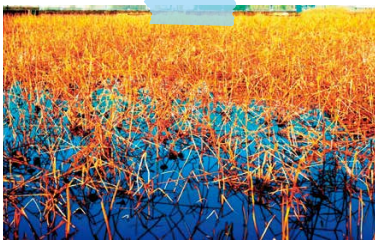
カメラスケッチ
広報カメラマン撮影

河津桜を額縁に富士を観る
（２/28　西久保　木原さん撮影）

さかなの朝市
（３/２　大磯港　伊福さん撮影）



歩射
（３/３　白岩神社　高田さん撮影）



暖かい春を待つ蓮池
（３/９　生沢　杉崎さん撮影）

町の人口と世帯　３月１日現在
人口30,980（－８）　男15,076（＋１）　女15,904（－９）
世帯12,945（＋７）　（　）は前月比