

わが家のアイドル

働く車と船を見た後に、コネクトの
しらすおにぎりを食べるお散歩コース
が最近のお気に入りです！

なかむら
中村
あまき
充稀くん(2歳)



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

今月の表紙

5月5日はこどもの日。今月の表紙は公園で遊ぶ子どもたちの写真です。

SNSで情報発信中



LINE



Instagram



facebook



マチイロ

みんなでつくろう！ こいのぼりバーグ

お友達やご家族と、おおきなこいのぼりバーグを食卓の真ん中に、端午の節句のお祝いをしてみてはいかがでしょうか。



材料(4人分)

玉ねぎ	80g	◎飾り用	
油	小さじ1	かまぼこ	適量
豚ひき肉	160g	トマト	適量
木綿豆腐	70g	固ゆで卵	適量
パン粉	30g	グリーンアスパラ	適量
牛乳	大さじ1		適量
塩・こしょう	少々	スライスチーズ	適量
トマトケチャップA	大さじ1		適量
トマトケチャップB	大さじ3	焼きのり	適量
※ 砂糖	小さじ1		
中濃ソース	大さじ1		

作り方 下準備 オープンを200℃に温めておく。

- ①玉ねぎはみじん切りにし、油をひいたフライパンで透明になるまで炒め、パットなどに移す。
- ②グリーンアスパラは茹でておく(竿と尾ひれ)。かまぼこはうろこ用に切り、トマトはくし切り(うろこ)、ゆで卵は輪切り(うろこ)、スライスチーズと焼きのりは目になるように丸く切る。
- ③ボウルに豚ひき肉、木綿豆腐、パン粉、牛乳、塩・こしょう、①の玉ねぎ、トマトケチャップAを入れ粘りが出るまで混ぜる。
- ④天板にオープンシートを敷き、③を厚みが均等になるようにこいのぼりの形に成形し、200℃に余熱したオープンで15分、さらに180℃で5分焼く。(竹くしを刺し肉汁が赤いようなら追加で焼く。)
- ⑤小鍋に※の調味料を入れ砂糖を溶かす。
- ⑥④を皿に移し、②を盛り付けて出来上がり。お好みで⑤のソースをかける。

～おうちでいただきますの日～

毎月19日は「食育の日」

第一日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

問スポーツ健康課 ☎内線319



#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。



@erika_no_niwaさん



カメラスケッチ

広報カメラマン撮影



桜の下で

(4/7 馬場公園 伊福さん撮影)



ダイヤモンド富士

(4/10 照ヶ崎海岸 高田さん撮影)



山桜と若葉

(4/10 生沢 杉崎さん撮影)