大磯町役場発行　政策課編集　〒255-8555　神奈川県中郡大磯町東小磯183番地　☎0463-61-4100　FAX0463-61-1991　http://www.town.oiso.kanagawa.jp/

わが家のアイドル

坂本　こころちゃん
平成21年８月4日生
光弘さん、淳子さんの長女

２歳のお誕生日おめでとう！いっぱい食べて、いっぱい遊んで大きくなってね！！

※このコーナーに登場してくれるお子さんを募集しています。
◎問い合わせ　政策課　☎内線207

大磯のたべごろレシピ Vol.22

ほうれん草のスープ

ほうれん草は栄養価が高い緑黄色野菜の代表格です。特にβ-カロテン、ビタミンC、鉄、カルシウムを豊富に含みます。通年手に入る野菜ですが、旬の今は栄養価が高まり、おいしさも増します。消化が良いので、体力が落ちている時にも向いています。

材料（2人分）

ほうれん草		100ｇ
れんこん		130ｇ
ハム		２枚
A	コンソメ	１個
	水	１・1/2カップ
こしょう		少々

写真・レシピ提供
大磯町食生活改善推進団体（ママの会）

作り方
①れんこんは皮をむき、半分は半月切り、残りの半分はそのまま水につけ、アク抜きする。
②ほうれん草は塩ゆで（分量外）して冷水にとり、水けを絞って１cmの長さに切る。
③ハムは短冊切りにする。
④鍋にＡを入れて中火にかけ、煮立ったら半月切りにしたれんこんとハムを加える。再び煮立ったら、残りのれんこんをすりおろして加え、とろみをつける。
⑤好みでこしょうを加え、味をととのえる。
⑥②のほうれん草を加え、ひと煮立ちさせる。

問　スポーツ健康課　☎内線319

カメラスケッチ

撮影者（広報カメラマン）　①上田さん　②西村さん　③奥野さん　④太田さん　⑤杉崎さん　⑥高田さん

①花魁道中　宿場まつり
（11／6　山王町(旧東海道松並木)）

大磯ふれあい農水産物まつり 2011

③大勢の人で賑わう農水産物まつり(11/20 大磯港)

④迫力満点の和太鼓の演奏(11／20 大磯港)

②子ども作品展
（11／12　大磯小学校）

⑤晩秋の富士(11／23　こゆるぎの浜)

⑥もみじのライトアップ
（11／25　大磯城山公園）

町の人口と世帯
12月1日現在
人口 32,935（－ 2）男 16,096（＋ 3）女 16,839（－ 5）
世帯 12,551（＋11）　（　）は前月比