

わが家のアイドル

さな
仲川 紗愛ちゃん

平成23年9月2日生

洋憲さん、亜耶さんの長女



夏の思い出 どっこいそーりゃあ☆

◎問い合わせ 政策課 ☎内線207



大磯のたべごろレシピ

Vol.33

小松菜チャーハン

小松菜はカロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄分、食物繊維など多くの栄養素をまんべんなく含んでいる頼もしい食材です。中でもカルシウムが豊富に含まれており、動物性たんぱく質やビタミンDを含む魚類などと一緒に摂取すると吸収率がアップします。

材料(2人分)

ごはん	お茶碗2杯強
小松菜	3房
ウィンナー	6本
バター	適量
鶏がらスープの素	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩、粗びき胡椒	適量



作り方

- ①小松菜はみじん切り、ウィンナーは斜め薄切りにする。
- ②熱したフライパンにバターを入れて小松菜とウィンナーを炒める。
- ③小松菜がしんなりしてきたらごはんを入れ、鶏がらスープの素、塩、粗びき胡椒で味を整え、最後にしょうゆを入れる。

☎内線319



● 運転技術に脱帽 白バイComingセレモニー
10/24 ロングビーチ駐車場(☎西村さん撮影)

カメラスケッチ

☎広報カメラマン撮影



● 完走目指してスタート! 湘南国際マラソン

11/3 西湘バイパス(☎上田さん撮影)



● 西湘バイパスを埋め尽くす
ランナー 湘南国際マラソン
11/3 東小磯
(☎太田さん撮影)



● 大きなお芋掘れたかな 親子ふれあい収穫体験
10/20 生沢(☎杉崎さん撮影)



● 日ごろの成果を展示 地区文化祭
11/3 国府新宿(☎高田さん撮影)



● いくつ入るかな? チャレンジフェスタ
10/14 運動公園(☎奥野さん撮影)

町の人口と世帯 11月1日現在
人口 32,721 (-27) 男 15,942 (-12) 女 16,779 (-15)
世帯 12,613 (-4) () は前月比