

# わが家のアイドル



食べなくなるほど、  
どんぐりが大好き！

鈴木  
初ちゃん（2歳）

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

## 広報おおいそ ~広告募集中~

- 掲載料（1掲載あたり）  
49mm×88mm  
（1ページの10分の1）  
13,000円
- 49mm×178mm  
（1ページの10分の2）  
26,000円



問・申政策課 ☎内線207  
※詳しくは町ホームページをご確認ください。



## みんなで作ろう！

産後ママにもおすすめのレシピをご紹介します！

### 野菜たっぷり！ ポークビーンズ

たんぱく質源は脂肪の少ない肉や魚、大豆製品を選び、野菜やきのこ、海藻類をたっぷり使うと満腹感が得られ、低カロリーに抑えられます。



#### 材料（2人分）

にんにく	1/2 かけ	たまねぎ	50 g
かぼちゃ	50 g	豚もも肉	100 g
キャベツ	50 g	ホールトマト缶	200 g
オリーブ油	大さじ 1/2	大豆水煮	80 g
コンソメ	小さじ 2/3	ローリエ	1 枚
塩・こしょう	少々		

#### 作り方

- ① にんにくはみじん切り、たまねぎは5mm角、かぼちゃは1.5cm角、豚肉とキャベツは一口大、ホールトマトは粗くつぶす。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら、たまねぎ、豚肉の順に加えて、中火で炒める。
- ③ 肉の色が変わってきたら、水気を切った大豆、かぼちゃ、キャベツ、ホールトマト、コンソメ、ローリエを加えて、ふたをして15分ほど蒸し煮にする。
- ④ 塩、こしょうで味を調整して完成。

問スポーツ健康課 ☎内線319

## カメラフケッチ

広報カメラマン撮影

- ① 新造の定置網漁船「海柳」  
(3/1 大磯港 木原さん撮影)
- ② 太極拳初心者講習会  
(3/4 国府支所 上田さん撮影)
- ③ 菜の花と河津桜  
(3/7 大磯運動公園 伊福さん撮影)
- ④ 河津桜  
(3/10 善福寺 高田さん撮影)
- ⑤ 新春の土筆  
(3/11 生沢 杉崎さん撮影)



①



②



③



④



⑤

町の人口と世帯  
3月1日現在

人口 31,428 (-34) 男 15,327 (-13) 女 16,101 (-21)  
世帯 12,805 (-3) ( ) 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。