

わが家のアイドル



こやたりあ まれ
小谷田 龍空ちゃん(3歳)・稀ちゃん(9か月)

お兄ちゃんの真似をして、毎日下の子達も「ベールマーレ!」と大きな声で応援したり、手拍子したりしています。毎日お祭り騒ぎの仲良し3兄妹です。

問政策課 ☎内線207

koho@town.oiso.kanagawa.jp

今月の表紙

新年あけましておめでとうございます。
今月の表紙は、役場本庁舎から撮影した富士山です。
本年も「広報おおいそ」をよろしくお願いいたします。

SNSで情報発信中



LINE



Instagram



facebook



マチイロ



Lifevision

みんなでつくろう! ~生活習慣病予防レシピvol.1~

鶏ささみの梅マヨみそ焼き

高たんぱく、低カロリーの鶏ささみを使ったレシピです。グリルで焼くので、油を使わずに調理できます。

梅のさっぱりとした味わいとマヨネーズ、味噌のコクがよく合います。



材料(2人分)

鶏ささみ	4枚(160g)
塩	少々
酒	小さじ1
A	
梅肉	大さじ1
味噌	小さじ1/3
マヨネーズ	大さじ1/2
小ねぎ	1本
かぶ	70g
かぶの葉	5g
塩	少々
B	
酢	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/4

生活習慣病予防食事講座のランチメニューです。写真に載っているすべてのレシピはこちらからご覧いただけます。

二次元コード



作り方

- ①鶏ささみは筋を取って開き、塩と酒をふる。
- ②グリルを熱し、弱火～中火で①を焼く。(目安として表5～6分、裏返して4～5分。中まで火が通るように調整する。)
- ③Aの材料を合わせ、②にのせてさらに1分ほど焼く。
- ④かぶは薄切り、葉は細かく刻む。塩を加えて、しんなりしたら水気をしぼり、合わせておいたBで和え、味をなじませる。
- ⑤器に③と④を盛り付けたらできあがり。

●●●1人分栄養量●●●

エネルギー142kcal たんぱく質19.4g 脂質5.4g
炭水化物4.1g 食塩相当量0.7g

問スポーツ健康課 ☎内線319



会議

教育委員会定例会

時 1月23日(木) 9時30分～
場 役場本庁舎 4階第1会議室
問 学校教育課 ☎内線341

農業委員会総会

時 1月24日(金) 13時30分～
場 役場本庁舎 4階第2委員会室
問 農業委員会 ☎内線358



カメラスケッチ

広報カメラマン撮影



もみじのライトアップ
(11/24 城山公園 高田さん撮影)



湘南国際マラソン
(12/1 西湘バイパス 伊福さん撮影)