

# わが家のアイドル



かわかみ かのあ  
**川上 叶彩くん(2歳)**

とにかく元気な2歳男の子です。いつも近所のワンコやおじいちゃんに採れたて野菜をもらってスクスク育ってます。

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

## みんなでつくろう! ～生活習慣病予防レシピvol.2～ 揚げない重ねカツ

本誌で生活習慣病予防食事講座の参加者を募集しています。以前の講座で提供し、ご好評だったレシピをご紹介します。揚げないためエネルギー摂取量を減らせます。

皆さんは健康診断を定期的に受けていらっしゃいますか。結果の数値が気になる方や改善に向けて取り組みをされている方、そのご家族、まだまだ関係ないと思っいらっしゃる方も是非ご参加ください。



### 材料(2人分)

豚もも肉薄切り	140g (6枚)
こしょう	少々
小麦粉	小さじ2
パン粉	大さじ4
バター	6g
パルメザンチーズ	小さじ2
卵	20g
キャベツ	40g
トマト	1/2個
ウスターソース	小さじ2

### 作り方

- ①フライパンにパン粉、バターを入れ、パン粉がきつね色になるまで炒める。
- ②火を止めてバットに①を移す。粗熱が取れたらパルメザンチーズを混ぜ合わせる。
- ③オーブンを220度に温めておく。
- ④豚肉は3枚重ねにして、こしょうをふり、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑤220度のオーブンで7～8分焼く。
- ⑥キャベツは千切り、トマトはくし形切りにしてお皿に盛りつける。ウスターソースを小皿に入れ添える。

### ●●●1人分栄養量●●●

エネルギー250kcal たんぱく質17.0g 脂質16.0g  
炭水化物10.9g 食塩相当量0.7g

～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



## カメラスケッチ

広報カメラマン撮影



国府祭2025

(5/5 神薙山 高田さん撮影)



道清め

(5/4 国府新宿 伊福さん撮影)

## お詫びと訂正

広報おおいそ5月号23ページの「めいど いん おおいそ 登録産品紹介」にて掲載店舗の問合せ先の記載に不備がありましたので、お詫びするとともに再掲載します。



## [AUI-AO Design]

問合せ先：  
<https://www.aui-ao.jp/about/>



大磯の一筆箋

## 【福月洋装店】

問合せ先：  
<http://www.fukutsuki.com/>



波のピンタックアートワンピース



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。

広報おおいそ

2025年6月

大磯町役場発行  
☎0463-61-4100

政策課編集  
FAX0463-61-1991

〒255-8555

神奈川県中郡大磯町東小磯183番地

<https://www.town.oiso.kanagawa.jp/>

大磯町東小磯183番地