

お家のアイドル



かの
松本 佳乃ちゃん

●4歳11か月

●拓殖

松本 学さん・望美さんのお子さん

ご飯の前のお菓子は我慢

最近になって折り紙の腕を上げ始めた佳乃ちゃん。どんぐりなどで教えてもらった折り方を何度も練習し、「トトロも折れるようになったよ!」と胸を張ります。お家では、弟の恭平くん(2歳)とおままごとをしたり、大好きなプリキュアのビデオを見て一緒に踊ったりして遊んでいます。好きな食べ物はバナナ、みかん、りんご、焼き肉。好き嫌いなく何でも食べられますし、「ご飯の前のお菓子はダメ」というお父さんとの約束もきちんと守っています。将来の夢は、プリキュアになること。そんな佳乃ちゃんのことをご両親は「すくすく元気にいつまでも弟思いの優しいお姉ちゃんでいてね」と、温かく見守っています。

今晚つくれる! 食改さんの

かんたんレシピ



和風
フライパンで作る
ローストビーフ

1人分174.2kcal 塩分2.0g

材料(4人分)

A(牛ももかたまり肉240g、セロリ・人参の細かい部分や皮各1/2本分、赤ワイン1/2カップ、ローリエ1枚、塩小さじ1/2)、サラダ油大さじ1/2、ソース(だし汁大さじ3、醤油大さじ2と1/2、しょうが汁小さじ2、酢・サラダ油各適宜)

作り方

(前日) Aを袋に入れ密閉し、冷蔵庫に一晩おく。
(当日) 肉を取り出して汁気をふき取り、塩と荒挽きコショウをひとつまみずつすり込んで30分おく。

- ①フライパンにサラダ油を中火で熱し、肉の六面(上下・左右・前後の面)を2~3分ずつ焼く。
- ②熱いうちにアルミホイルで二重に包み、余熱で火を通しながらそのまま冷ます。
- ③肉を薄くスライスし、お好みの野菜を盛り付け、合わせたソースをかけて完成。

ワンポイント

牛もも肉は他の部位と比べカロリーが低めです。
添え物には野菜をたくさん使いましょう♪

公共施設等の年末年始休業日のお知らせ

役場・地域福祉センター・教育委員会

12月28日(土) ~ 1月5日(日)

各施設の休館日

○中央公民館

12月28日(土) ~ 1月4日(土)

○各地区公民館・秋田地区住民センター

12月28日(土) ~ 1月6日(月)

○ファミリースポーツセンター・げんき

12月28日(土) ~ 1月6日(月)

○生涯学習情報センター

12月29日(日) ~ 1月4日(土)

○オケクラフトセンター・森林工芸館

12月29日(日) ~ 1月2日(木)

患者輸送車運行業務の休業

12月28日(土) ~ 1月5日(日)

ごみ収集業務の休業

12月29日(日) ~ 1月5日(日)

一般廃棄物最終処分場の休業日

(粗大ゴミの自己搬入受け入れ)

12月31日(火) ~ 1月5日(日)

*許可証の交付は12月27日(金)まで

その他

婚姻届、死亡届出事務については、閉庁日に関わらずお取り扱いしています。

〈町民生活課長(自宅) ☎52-3376〉