

ハロー!

ニューファミリー



長尾 俊輔さん (28歳)
(旧姓 御厨) 祥子さん (32歳)

おいしい料理と笑顔が決め手です

初めて言葉を交わしたのは3年前、祥子さんが勤めている北見信用金庫置戸支店の窓口でした。その後、友人を介してメールアドレスを交換したのがお付き合いのきっかけとなり、2年間の交際を経て、めでたく4月5日に入籍しました。お互いの好きなところは、「落ち着いていて、じっくり話を聞くところです。料理上手で毎日ごはんが楽しみです」(俊輔さん)、「とてもやさしくて笑顔なところ。いつも料理がおいしいと言って食べてくれるので、作りがいがあります」(祥子さん) 幸せっぱいの二人ですが、仕事が忙しく二人の時間が少ないことが悩みです。「旅行に行き、二人でゆっくりと過ごしたいです」と笑顔で答えてくれました。

今晚つくれる! 食改さんの

かんたんレシピ



こんにゃくの
味噌一味煮

1人分54kcal 食塩相当量1.2g

材料 (4人分)

こんにゃく250g、ごま油小さじ1、A【だし汁カップ1/2、酒大さじ1、醤油小さじ2、みりん大さじ1、砂糖大さじ1、味噌大さじ1】、醤油小さじ1、一味唐辛子

作り方

- 1 こんにゃくは両面に格子状の切込みを入れ、2cm角に切る。熱湯で1分間茹で、ザルにあげて水気をきる。
- 2 フライパンを熱して①を入れ、中火で炒って水気を飛ばす。ごま油を加えてさっと炒める。
- 3 Aを入れて煮立ったら弱火にし、汁気がなくなってきたら醤油と一味唐辛子を加えて煮絡め完成。

ワンポイント

食物繊維は水溶性と不溶性に分けられ、こんにゃくの食物繊維は水溶性です。「便秘を改善する」「コレステロールの吸収を抑制する」と言われていて、今回のレシピには1人分あたり1.7gの食物繊維が含まれています。

資源ごみ集団回収奨励金について



町では、住民参加によるごみの資源化・減量化の推進を目的として、資源ごみの回収活動を行っている団体に対し、回収量に応じた奨励金を交付しています。

■対象団体

自治会、子ども会、PTA、老人クラブ等の営利を目的としない団体

■対象品目

スチール缶、ダンボール、雑誌

■奨励金の額

1回当たり2,000円に、回収した対象品目の

資源ごみ1kgにつき3円を加えた額

※同一団体への奨励金の交付は1年度につき3回までとさせていただきます

■交付申請

「リサイクル品回収申出書」または不用品回収業者による重量証明を添えて、申請してください。また、奨励金は金融機関への口座振込となりますので、通帳の口座番号と口座名義が確認できる書類を添付してください。

■詳細・申し込み

町民生活課住民生活係 (☎52-3315)