

やしお市民生活 ガイドブック配布中

市民生活に関わりの深い行政情報などを掲載した「やしお市民生活ガイドブック」が完成しました。この冊子は、市と(株)ゼンリンの官民協働事業により作成したものです。

やしお市民生活ガイドブックは、4月末までに市内全戸に配布するほか、市内公共施設でも入手できます。お手元において、ご活用ください。

問秘書広報課 ☎423



やしお八つの野菜de健康レシピ レシピ⑤ 地場産ねぎ入り肉豆腐丼



やしおの八つの野菜(こまつな・枝豆・ねぎ・ほうれんそう・トマト・ナス・山東菜・天王寺かぶ)を使用したレシピを毎月ご紹介しています。

今回は、学校給食で人気のあった「地場産ねぎ入り肉豆腐丼」をご紹介します。

問学務課 ☎366

●材料 4人分

ごはん	4杯分
豆腐	1丁
豚肉	160グラム
たまねぎ	2分の1個
ほうれんそう	75グラム
長ねぎ	2分の1本
にんじん	30グラム
調理酒	大さじ1
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
すりおろし生姜	大さじ2分の1
かつおだし汁	400ミリリットル
炒め油	大さじ1
片栗粉	大さじ1

- 作り方
- ①豚肉は1口大に切り、たまねぎはスライス、にんじんは短冊切り、長ねぎは斜め切りにする。ほうれんそうは、2~3センチメートルの長さに切る。豆腐は角切りして、ザルに入れ水切りしておく。
 - ②フライパンを熱し、すりおろし生姜と豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを炒め、だし汁と調理酒、みりん、しょうゆで煮る。途中で長ねぎとほうれんそう、豆腐を入れる。
 - ③材料が全部煮えたら、片栗粉に水大さじ1を加えて水溶きしたものを入れ、とろみをつける。
 - ④丼にご飯を盛り、③をかける。

やしお de まなぶ

ねぎ 東洋を代表する野菜のひとつで、日本でも奈良時代から栽培されています。八潮市では中川堤外地の土壌が栽培に適し、潮止晩ねぎの一大産地となっていました。

やしお840メール配信サービス

市政情報や緊急情報をメールで配信する「やしお840メール配信サービス」をご利用ください。問秘書広報課 ☎423

配信している情報

- 災害・防犯・防災情報
避難情報、大雨・洪水情報など
- 健康・医療情報
健診、感染症の発生情報など
- 市政・イベント情報
市政情報、各種イベント情報など
- 子育て情報
保育所、各種手続き情報など

上の4つのカテゴリから、配信を希望する情報を選択できます。ただし、大規模災害・犯罪情報などの緊急情報などは、すべての登録者に配信される場合があります。

メールアドレスの登録

登録は無料です。ただし、メールの受信やサイトにアクセスする際にかかる通信料は利用者の負担です。

パソコンから登録する場合

- ①やしお840メール配信サービス専用サイトの右側にある「登録窓口」の「新規登録・変更・退会・確認はこちら」(右図★印)をクリックします。

※専用サイトは、市ホームページからもアクセスできます。



- ②「メール配信サービスに登録する」をクリックし、表示される画面に受信を希望するアドレスを入力し、「次へ」をクリックします。
- ③システムから自動的に仮登録完了をお知らせするメールが届くので、メール本文に記載されたURLにアクセスします。
- ④利用規約を読み、「同意する」を選択すると、次の画面に進みます。

〈広告〉

- ⑤配信カテゴリの中から、受信を希望するカテゴリを選択します。
- ⑥入力内容を確認後、「登録」をクリックします。
- ⑦登録完了をお知らせするメールが届き、手続きは終了です。

スマートフォンまたは携帯電話から登録する場合

- ・下の2次元コードを読み取り、表示されるアドレスへ何か1文字入れてメールを送信(または、メール送信画面で、宛先に「yashio@840mail.jp」と入力し、送信)
- ※その後の手順は、「パソコンから登録する場合」③~⑦と同じです。
- ※迷惑メール防止機能を利用している方は、メールを送信する前に、「info@840mail.jp」からのメールを受信できるように設定を変更してください。なお、設定方法は、ご利用の端末により異なりますので、不明な場合は各携帯電話会社や販売店などへお問い合わせください。



土地有効活用 店舗・倉庫

(株)シバエ若 不動産 ☎048-998-5678

埼玉県知事免許(7)第16039号 〒340-0822 八潮市大瀬3-1-1

モンテールは「おやつの時間の
ワクワク」をお届けします

モンテール

八潮直売店では豊富なラインナップのスイーツを取り揃えております
八潮市大瀬3-1-8/フリーダイヤル ☎0120-46-8823

「広報やしお」へ掲載する
広告を募集しています。

申し込みは
(株)ホープ ☎092-716-1401へ