

やしお八つの野菜de健康レシピ

レシピ③8 こまちゃんとなすのわんぱくカレー



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。

今月は、「こまちゃんとなすのわんぱくカレー」をご紹介します。

問学務課 ☎ 366

●材料 4人分

ごはん	茶碗4杯分
ベーコン	30グラム
豚肉	100グラム
なす	1本
じゃが芋	1個
にんじん	2分の1本
玉ねぎ	1個
小松菜	2株
トマト缶	1缶
油	大さじ1
水	2分の1カップ
カレールウ (お好みで使用)	4片
生クリーム	大さじ1
中濃ソース	大さじ1

やしお de まなぶ

小松菜 江戸時代から江戸川区の小松川付近を中心に栽培されたので、小松菜と呼ばれています。昭和30年代から栽培され、現在、やしおの主要野菜です。

●作り方

- ①ベーコンは5ミリメートルくらいの短冊、豚肉は一口大に切る。
- ②なすは5ミリメートル幅の輪切りかイチョウ切り、じゃが芋は2センチメートル角、にんじんはイチョウ切り、玉ねぎは半分に切ってから薄くスライスする。小松菜は3センチメートルの長さに切る。
- ③鍋に油を入れて、ベーコンと豚肉を炒め、色が茶色に変わってきたら、②の小松菜以外の野菜を入れて、軽く炒める。
- ④③にトマト缶と水を入れて、材料が柔らかくなるまで煮込む(10分程度)。
- ⑤④に小松菜とカレールウを入れて少し煮込んで完成。

夏休み特別企画

ハッピーこまちゃんクイズ

クイズの正解者の中から、抽選で20人にハッピーこまちゃんのぬいぐるみをプレゼントします。

問秘書広報課 ☎ 423

問題

「熱中症予防のため、屋外で人と〇メートル以上離れている時はマスクをはずすようにする」
〇にあてはまる数字は何でしょうか。
ヒント：1ページ



アンケート

- ・今月号でよかった内容は何ですか
- ・取り上げてほしい内容や企画はありますか
- ・広報紙に関する意見や感想をお聞かせください

問市内在住・在勤・在学の方

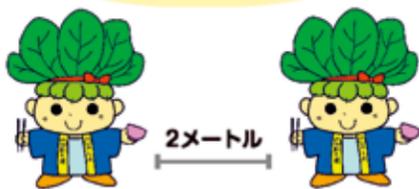
問8月11日(必着)までに、①クイズの答え②アンケートの回答③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号を記入のうえ、市ホームページ内応募フォーム(下の2次元コードからアクセス)、窓口、郵送または電子メールで秘書広報課(メールアドレスhishokoho@city.yashio.lg.jp)へ

※応募は1人1通まで。
※当選は、ハッピーこまちゃんのぬいぐるみの発送をもって代えさせていただきます。



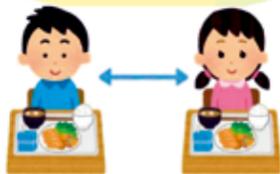
新しい生活様式の主な実践例

他の人と
十分な距離を取る!



飲食店でも距離を取りましょう!

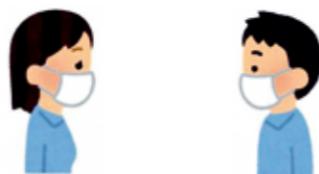
- ・多人数での会食は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い違いに座る



窓やドアを開け
こまめに換気を!



会話をするときは
マスクをつけましょう!



屋外でも密集するような
運動は避けましょう!
少人数の散歩や
ジョギングなどは大丈夫



電車やエレベーターでは
会話を慎みましょう!



基本的な感染症対策を実践し、一人ひとりが「新しい生活様式」を心がけることで、新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐことができます。皆さんのご協力をお願いします。

問新型コロナウイルス対策課 ☎ 246

新しい生活様式を取り入れましょう

土地有効活用 店舗・倉庫

(株)シバエ葺 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

〈 告 告 〉

モンテールは「おやつ時間の
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

働きたいシニアの方募集中!!

公益社団法人
八潮市シルバー人材センター

八潮市大字伊勢野257番地

☎ 048-995-5817

URL <https://webc.sjc.ne.jp/yashio-sc/>

