

今月の献立

〔たけのこの梅干し煮〕

材料(4人分)

- ・ゆでたけのこ…… 500g
- ・梅干し……(小)2コ
- ・だし……2カップ
- ・小麦粉……適宜
- ・揚げ油……適宜
- ・調味料
 { みりん……大さじ1
 砂糖……大さじ3
 しょうゆ……大さじ2½



〔作り方〕

- ①たけのこは、太いところは1cm厚さの輪切り、または半月切りに、先の細いところは縦二〜四つ切りにし、ともに水けをよくふいてから小麦粉を薄くまぶし、余分な粉ははたき落としておく。
 - ②揚げ油を180℃に熱し、①のたけのこを2回に分けて入れ、混ぜながらきつね色になるまで気長に揚げる。
 - ③なべに揚げたてのたけのこを入れ、だしを加えて強火にかける。沸騰したら火を弱めて、砂糖、みりん、しょうゆを加え、梅干しの種を除いてほぐして加え、落としぶたをして弱火で煮汁が1/2の量になるまで煮る。
- *たけのこを油で揚げてから梅干しとともに煮ます。コクがあるので若い人に喜ばれ、また、た

けのこの鮮度が少し落ちているときなどにも最適です。

〔たけのこ栄養面の特徴〕

うま味は、チロシン、アスパラギン、ベタインなどの窒素化合物からのもの。ゆでて冷ましたたけのこに、白い粉状の塊があるのは、デンプンとチロシンの結晶なので無害です。

たけのこの歯ごたえは、食物繊維のセルロースなどです。たけのこには100g中に3.2gの食物繊維が含まれています。食物繊維は整腸作用、便秘の予防と解消だけでなく、コレステロール値を下げたり、消化器系のがんの予防などにも効果があります。また、ノカロリーで食事にカサをつけ、糖質の吸収速度を遅らせるので、肥満の予防、糖尿病の予防と治療などに役立ちます。

5月休日当番病院

3日	内科・外科	済生会第二病院 ☎025-233-6161
4日	内科 外科	県立加茂病院 ☎0256-52-0701 燕労災病院 ☎0256-64-5111
5日	内科・外科	巻町国保病院 ☎0256-72-3112
7日	内科・外科	県立吉田病院 ☎0256-92-5111
14日	内科・外科	三条総合病院 ☎0256-32-1131
21日	内科・外科	済生会三条病院 ☎0256-33-1551
28日	内科・外科	三之町病院 ☎0256-33-0581

納税のお知らせ

4月の納期は、次のとおりです。

◎ 国民健康保険税 第1期

納期限 5月1日(月)

窓口届出

(3月1日〜3月31日)

おめでた

氏名	保護者	地区名
青柳真生子	耕一	月潟
藤村 貴大	秀夫	下曲通
笠原 幸紀	克幸	東長嶋

およろこび

氏名	世帯主	地区名
星野 佳一	喜一	月潟
岡野 文字	操	東京都

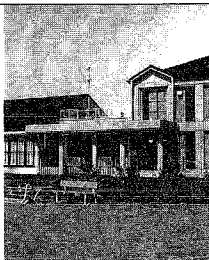
おくやみ

氏名	年齢	世帯主	地区名
五十嵐正美	39	大作	大別当
高橋 キチ	83	則義	西萱場
小林 キヨ	64	隆	上曲通

今月の表紙

今月から「梨の里」が新しい施設となって開所しました。

外観は明治洋館風をただよわせ、内部は木をふんだんに使ったログハウスを思わせる立派な施設になりました。



人口動態

(3月31日現在)

世帯数	913戸
総人口	3,989人
男	1,955人
女	2,034人

(3月中の移動)

出生	3人
転入	27人
死亡	3人
転出	25人