

今月の献立

『筑前煮』

材料(4人分)

・鶏肉	150g
・里いも(小)	200g
・人参	80g
・ごぼう	80g
・たけのこ水煮	80g
・れんこん	80g
・こんにやく	100g
・干しいたけ	2枚
・油	大さじ1
・酒	小さじ2
・さとう	大さじ1弱
・しょうゆ	大さじ2強
・さやえんどう	8枚
(割り筋(だし汁を作る))	1つかみ
水	200~250cc



作り方

- ①こんにやくはスプーンなどでちぎってゆでこぼす。
- ②里いもは丸ごとまたは2つに切る。
- ③人参、ごぼう、たけのこは乱切り、れんこんは厚めのいちよう切りにする。干しいたけは戻して一口大に切る。
- ④鶏肉、人参、ごぼうを炒め、他の野菜、こんにやく、里いもを加え材料がかぶる位のだし汁を加えて、煮込む。(しいたけの戻し汁を入れてもよい。)
- ⑤8分位材料に火が通ったら、酒、砂糖、しょうゆの順に調味料を加えて中火で煮含める。
- ⑥さやえんどうは、塩ゆでし、最後に飾る。

栄養メモ

この頃は煮物を作る家庭が少なくなってきたりとか……。たまには、ゆっくり料理作りに挑戦してみたいかですか。寒い冬の夕食、いろいろな野菜をたっぷり入れて、鶏肉と一緒にことこと煮こんだ煮物の味はご飯によく合います。母から子へ伝える味を大切にしたいですね。

2月休日当番病院

1日	〔内科〕 中之口村	長沼内科医院 ☎375-5188
	〔外科〕 岩室村	金子外科医院 ☎0256-82-4786
8日	〔内科〕 中之口村	五十嵐医院 ☎375-5670
	〔外科〕 巻町	竹前整形外科医院 ☎0256-73-2809
11日	〔内科〕 潟東村	潟東けやき病院 ☎0256-86-3515
	〔外科〕 吉田町	吉岡医院 ☎0256-92-7887
15日	〔内科〕 月潟村	月潟診療所 ☎375-2012
	〔外科〕 吉田町	県立吉田病院 ☎0256-92-5111
22日	〔内科〕 巻町	西川内科医院 ☎0256-72-6066
	〔外科〕 巻町	町立巻病院 ☎0256-72-3111

※その他(夜間等)病院の問い合わせ先は
白根消防署☎372-0119におたずねください。

保育園に温かいクリスマスプレゼント

12月24日、謎の「Sさん」より多額の図書券をいただきました。このSさんは、毎年図書券を送ってください、住所もお名前もわかりません。保育園では、この図書券で沢山の絵本を購入しております。Sさん、たいへんありがとうございます。



窓口届出

(12月1日~12月31日)

おめでた

氏名	保護者	地区名
中島 静香	善夫	西萱場
児玉 裕也	修	東長嶋

およろこび

氏名	世帯主	地区名
坂井 孝行	照一	新潟市
野田 隆子	藤雄	釣寄
興津 篤志	鐵四郎	静岡県
金子 陽子	由一郎	静岡県
神藤 賢一	時範	神奈川県
青柳 直子	巳代司	月潟
五十嵐 亮	洋	大別當
堀内ゆかり	友	巻町
角田 勝栄	栄	上曲通
神出 妙子	妙子	新潟市
森 直基	正明	広島県
永野 澄子	庄吉	大別當
遠藤 直樹	弘之	両津市
長沼 陽子	禎二郎	月潟
本間 正之	正義	月潟
吉田 明美	美	東京都

おくやみ

氏名	年齢	世帯主	地区名
村松獅子太郎	94	栄	木滑
藤村 義一	76	文吉	下曲通
小林 末作	86	誠	大別當

今月の表紙

新年あけましておめでとう
ございます。今年もよろしく
お願いいたします。
さて、今月の表紙は大売り
出し抽選会を取材してみました。
今年は寅年、強運を手にし
したのは、さて、だれでしょ
う。



人口動態

(12月31日現在)		(12月中の移動)	
世帯数	924戸	出生	2人
総人口	3,926人	転入	8人
男	1,918人	死亡	3人
女	2,008人	転出	8人