

すくすく日記



北原 ^{しん}神くん
平成18年6月27日生（板橋西）

パパ 隆一 さん
ママ 真理子 さん
始めまして！僕の名前はしんです。毎日元気に保育園に通っています。早く歩けるようになって、お兄ちゃん・お姉ちゃんと一緒に遊びたいなあ！



亀井 ^{こうせい}康成くん
平成13年5月8日（前原）

パパ 孝 さん
ママ 亜希子 さん
妹が2人いるお兄ちゃんです。外で遊ぶのが大好きです。これから、もっと大きく育ってほしいです。



福原 ^{さえ}沙栄ちゃん
平成18年7月5日生（和仁）

パパ 敬 さん
ママ 愛 さん
お兄ちゃんが大好きな末娘です。お出かけするといつも『男の子！』と言われるのが悲しい〜。早く髪が生えてきて〜！



佐藤 ^{たくみ}匠くん
平成18年8月10日生（馬場）

パパ 省吾 さん
ママ 香理 さん
お姉ちゃんと仲良く元気に育ってね！！

人の動き

平成19年4月末日現在

（前月比）

世帯数	3,964世帯	（－ 1）
総人口	12,149 人	（－ 23）
男	5,713 人	（－ 17）
女	6,436 人	（－ 6）

今月のお手軽逸品 6月

豚肉のチーズ巻き



栄養素

豚肉には、良質のたんぱく質とビタミンB1・コラーゲンなどが豊富に含まれているので、疲労回復に役立つとされています。



食生活改善推進員
松原 ケイ子（上十町）

ひとくちメモ

豚肉は薄切りかしゃぶしゃぶ用が適しています。焼きたてをサニーレタスで巻いて食べるとおいしいです。

【材料（4人分）】

- 豚肉…………… 300 g
- スライスチーズ… 4～6枚
- 焼のり…………… 2枚
- 小麦粉…………… 適量
- サニーレタス…… 適量
- 青じそ …………… 16枚
- こしょう…………… 少々
- サラダ油…大さじ2杯
- みりん……大さじ2杯
- 料理酒……大さじ2杯
- しょうゆ…大さじ1杯

【作り方】

- ①豚肉の長さを半分に切り、こしょうをふる。
- ②焼きのり、スライスチーズは肉の幅に合わせて切る。
- ③豚肉に小麦粉少々をふり、半量に青じそ、チーズをのせて巻く。残りの肉に焼きのり、チーズをのせて巻く。まわりにうすく小麦粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れ、まわりに焼き色をつける。しょうゆ・みりん・料理酒を加え、豚肉に火を通し、テリよく焼きあげる。
- ⑤器に豚肉を盛り、サニーレタスを添えて、巻きながら食べる。

今月の納税は？

町民税（第1期）

納期限日：7月2日
忘れずに納入しましょう！