

【ししとうのおから詰め】



-作り方-

- ①ししとうはへたのつけ根から縦に切り目を入れ、中の種を除く。
- ②おからとみじん切りの野菜を炒めて詰める。
- ③②を少し湿らせてまんべんなく小麦粉をまぶして揚げる。

ワンポイント!

お好みで三杯酢や天つゆにつけてお召し上がりください。
油で揚げるときに破裂することもありますので、気をつけて調理しましょう。

このコーナーでは、毎月いの町の山や川でとれる食材を使った料理やいの町の郷土料理を紹介します。

第12回は本川地区のししとうを使った料理です。

※今回は、いの町食生活改善推進協議会本川支部のご協力を得て掲載します。



		材料(4人分)	
揚げ油	適量	おから	大 200g
小麦粉	50g	ししとう	大 20本
しいたけ	2枚	人参	1/2本
だし汁	1/2カップ	大根	少々

この「こじゃんとうまいの～いの町の料理」のコーナーは、今回で最終回となります。

一年間、ご覧になってくださりありがとうございました。

また、これまでご協力くださいました皆さまには、厚くお礼申し上げます。

問い合わせ

企画課 ☎ 893-5855 FAX 892-0353

Eメールアドレス kikaku@town.ino.kochi.jp



上下水道休日当番

いの町上下水道組合
☎ 090-9555-6246



飼えなくなった
犬の収集日程

3月26日(月)
4月4日(水)・26日(木)
受付時間 8:30~9:30

- 伊野地区……役場本庁・各出張所
- 吾北地区……吾北総合支所
- 本川地区……本川総合支所

※吾北・本川地区の方は、処理手続きの都合上前日16時までに各総合支所に連絡をお願いします。

問い合わせ 環境課 ☎ 893-1160



休日当番医

※都合により当番医が変更となる場合があります。受診の前に電話でご確認ください。

3月

4(日)	関田病院	893-0047
11(日)	仁淀病院	893-1551
18(日)	さくら病院	893-5111
21(水)	西村整形外科	893-2455
25(日)	森木病院	893-0014

4月

1(日)	関田病院	893-0047
8(日)	高岡内科	892-0296
15(日)	森木病院	893-0014
22(日)	田村外科	893-5712
29(日)	仁淀病院	893-1551
30(月)	西村整形外科	893-2455

広報いの 2007年3月号【No.30】2007年3月1日発行

編集 ■ いの町広報編集委員会

発行 ■ いの町 電話/088-893-1111(代)

印刷 ■ 高知印刷株式会社