



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11回は春菊を使った吾北地区の料理です。

※今回は、いの町食生活改善推進協議会吾北支部のご協力を得て掲載します。

【春菊のカルシウムたっぷり和風サラダ】



切れてるチーズ	大さじ2	4枚	ちりめんじゃこ	10g	刻みアーモンド	10g	塩昆布	2把	春菊	2把	材料(4人分)
---------	------	----	---------	-----	---------	-----	-----	----	----	----	---------

～作り方～

- ①春菊は洗って、食べやすい大きさに切っておく。
- ②ちりめんじゃこは、フライパンでから炒りする。
- ③切れてるチーズを縦長に4～5等分にカットする。
- ④材料を全て和えて出来上がり。

ワンポイント!

しょう油や他の調味料を使わず、塩昆布・ちりめんじゃこ・チーズの塩分で味付けします。春菊が少ししんなりするころが食べごろです。簡単でヘルシーなので、老若男女問わずに手軽にカルシウムが取れると思います。今夜の食卓にもう一品いかがですか?!

いの町食生活改善推進協議会
吾北支部から一言

朝食は毎朝摂っていますか? 朝食は1日の元気の源です。毎朝しっかり食べましょう!

吾北支部では、3月の第4土曜日に“633美料理教室”を開催いたします。是非遊びにしてください。

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

2月7日(水)・27日(火)

3月26日(月)

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。

2月

4(日)	関田病院	893-0047
11(日)	天王診療所	891-6678
12(月)	仁淀病院	893-1551
18(日)	さくら病院	893-5111
25(日)	森木病院	893-0014

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

広報いの 2007年2月号【No.29】2007年2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



今月の納税

国保税・介護保険料(本算定) 10期



広報いのは古紙配合率100%再生紙を使用し、



大豆インクで印刷しています。