



食感をいかし、ねっとりホクホク
里芋バーグ

237
Kcal

塩分
1.1g

(材料)	(4人分)
里芋	300g
みそ	大さじ1
卵	1個
鶏ミンチ	200g
パン粉	1/2カップ
油	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
ソース	小さじ2
ブロッコリー	80g
ミニトマト	8個

ポイントは
塩分控えめです

- ①里芋はたわしなどできれいに洗い、かぶるくらいの水を入れた鍋で、ゆっくりと煮る。竹串がスッと通るぐらいやわらかくなったら、流水で十分に冷やし、包丁または手で皮をむく。
- ②もう一度、鍋に戻して水分をとばし、みそと混ぜてつぶす。
- ③②に鶏ミンチ、卵、パン粉を加えて混ぜ合わせる。
- ④③を4等分にして油を熱したフライパンで焼く。
- ⑤ケチャップとソースを混ぜて、上からかける。
- ⑥ブロッコリーはゆでて、ミニトマトとともに添えて、できあがり。

数字でみる
安来市
for kids

こんげつ すうじ
今月の数字は

プラス
「+6」だよ



就職や進学、誕生、死亡などで市の人口は日々、変化しています。現在は少子高齢化の時代。安来市でも人口の自然減少が続いています。こうしたなか、平成27年中の30歳代の社会移動がプラス6人になりました。社会移動とは転入してきた人と転出した人の差から求めます（転入-

転出)。ちなみに平成25年は▲71人、平成26年は▲38人と転入した人より転出した人のほうが多い、転出超過の状況でしたが、平成27年は転入超過になりました。

30歳代は結婚や出産、住居の購入が多い世代です。この世代が増加すれば、子どもの人数が増えたり市の税収が増えたりします。また、まちに活気が生まれます。

市では、この世代が定住しやすい環境づくりを進めています。企業を誘致して働く場を設けたり、住宅地を整備して住む場所を確保したりしています。また、住宅購入や子育て支援、教育対策など、総合的な事業に取り組んでいます。安来市の人口増対策は、この世代の社会増を目指しています。（定住企画課） ※▲はマイナス

▶安来市のオリジナル「ご当地婚姻届」。結婚も人口増の重要な要因です。

