



認定こども園荒島の

切り干し大根のカレー煮



※1人分あたり

41
Kcal

塩分
0.4g

材料（4人分）

- | | |
|---------|--------|
| ・切り干し大根 | 15g |
| ・ニンジン | 30g |
| ・豚ミンチ | 20g |
| ・薄揚げ | 12g |
| A 三温糖 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |
| みりん | 小さじ1 |
| コンソメ | 小さじ1/2 |
| カレー粉 | 少々 |
| サラダ油 | 適量 |

【作り方】

- ① 切り干し大根は水でもどし、水気をしぼっておく。
- ② ニンジンは千切りにし、薄揚げは1センチ幅に切る。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて、豚ミンチを炒める。
- ④ ③に①と②を入れ、具材がひたるくらいの水を加えて煮る。
- ⑤ ④がやわらかくなったら、Aの調味料を入れてさらに煮込む。味がしみたらできあがり。

【ポイント】

- ・炒めて煮込むだけの簡単調理。
- ・暑い夏でも、カレーの風味で食欲がわきます。

編集後記

▼月の輪神事は、その地域に住む人が行うものだと思っていました。が、今は希望すれば誰でも参加できるそうです。お囃子体験会をきっかけに次世代へつながり、迫力の「四重連」が続いていくことを願っています。（た）

▼広島サンダーズのバレー教室を取材しました。プロの実演が始まると、子どもたちの視線はくぎ付けに。スパイクを受ける場面では、目を輝かせながら果敢に向かっていく姿が印象的でした。（山）

安来市の人口と世帯数

R 8.6.30現在

人口合計

34,055人

（男:16,456人 女:17,599人）

世帯数

14,237世帯

空き家管理のガイドブック
「空き家の手引き」が
新しくなりました

空き家を管理・利活用するポイントや空き家を放置することで起こるデメリット、相談先などを掲載しています。

設置場所

市役所各庁舎、健康福祉センター
各交流センター

※電子版（右2次元コード）もご確認ください。



問 建築住宅課 Tel 23-3343



●広報紙にあなたの写真が載りましたら、差し上げますのでご連絡ください。

●自治会宛の発送等については、地域振興課（☎ 23-3067）までご連絡ください。