2019(R1).11.22

さたかみ

- 2 北上市の姉妹都市・友好都市
- 4 秋の叙勲・褒章 功労者表彰
- 5 City Topics
- 7 珈琲ブレイク
- 9 市の動き
- 10 情報ホットライン
- 13 すくすくらんど
- 14 健幸だより
- マナビィページ 16
- 17 Museum通信
- わくわく図書館 北上市地域おこし協力隊日記
- 19 まちの話題
- 20 みんなの広場
- 22 きたかみ景観資産

食育レシピ11月のひと皿



藤原秀衡が中尊寺に金を運ぶために整備したとい われる街道であり、歴史の面影を感じることがで きます。良好な景観を保つため、地域では周辺の 草刈り作業などの整備を積極的に行っています。

- ■登録番号
- ■認定団体 岩沢自治会
- ■所 在 地 和賀町岩沢8地割地内
- ■きたかみ景観資産認定日 平成22年2月27日
- ■活動内容 標柱の設置、街道整備





最近、白鳥の鳴き声で目覚めシャーを味わっています…。○年振りに締切りのプレッ る最近、 の量が気になります。 発生との話を聞き、今年の雪 感じます。 秋にカメムシ大量 んに代わって広報 寒さも募り冬の到来を 担 当に

企画を担当します。師走。広報で年末恒 んの声を投じてください! 上の話題は何でしょう。 ます!さて、 この場をかりて感謝申し上げ テラン広報マンの(亥)さん "沢山投票してほしい(典) 広報で年末恒例のあの!さて、気が付けばもう 今年の

■材料(4人分)

豚ひき肉…40g、ニンジン…40g、 レンコン…50g、タケノコ…60g、 ゴボウ…50g、冷凍むき枝豆…25g、 サラダ油…小さじ1/2、みりん…小さじ1、 こいくち醤油…小さじ2、

三温糖…小さじ1/2、カレー粉…適量 ※分量は給食で作る量になっていますので、 調味料など、お好みで調整してください。



れんこんのカレーきんぴら

食育のひと皿Recipe

(1人分当たり エネルギー66kcal、食塩0.4g)

■作り方

育レシピ

①ゴボウはささがきにします。レンコンは皮をむき、 ニンジン、タケノコと共にいちょう切りにします。

②フライパンにサラダ油をひき、豚ひき肉を炒めます。 ③ニンジンを炒め、火が通ったら残りの材料を入れ、 炒めます。

④③に調味料を加えて、味を整えたら出来上がり。

ポイント 豚ひき肉をさつま揚げにしたり、タケノ コを糸こんにゃくにしたり、食材をアレンジしやすいメ ニューです。カレー風味が食欲をそそります。これからレ ンコンは旬の時期なのでオススメですよ。

※今月は市の給食センターが提供している料理のアレンジレシピです。

次の広報発行日は 12月13日(金)です

発行 岩手県北上市

岩手県北上市芳町1-120197-64-2111代

企画部都市プロモーション課 編集

印刷 トーバン印刷株式会社

- https://www.city.kitakami.iwate.jp/
- f https://www.facebook.com/KitakamiCity/
- ohttps://www.instagram.com/kitakami_citypromotion/

北上駅から車で15分・北上金ケ崎ICから12分

◆史跡などに囲まれた歴史的価値のある聖地です。

継承者のいらない永代供養墓です

◆管理費などの費用はかかりません。

いわて奥州・北上 墓地公園

自然葬とは?

自然葬とは、花や木などの樹木を墓石の 代わりとした「自然の中で眠る」葬法の総称です。 お問い合わせ 220197-65-0923

住所 奥州市江刺稲瀬払田24 http://www.shizensou-kuniminosato.jp

●販売管理: (株) 北清物産 北上市柳原町2-3-20 ●奥州指令奥環第185号



は、㈱東広社(☎4-1523)へお問い合本年度の広報きたかみへの広告掲載について わせください