



もおか流の「おもてなし」を届けます

▲11月2日(土)、もおか観光コンシェルジュ認定式(P9に関連記事)

広報もおか No.703
平成25年12月号



真岡市イメージキャラクター
コットベリーちゃん

目次

市政ニュース	花いっぱい運動コンクール表彰式、消防団中継・規律訓練 など	2P
特集	年末年始の防犯対策 安全安心のまちづくりは地域から	4P
特集	脳卒中啓発プロジェクト事業報告	6P
さんぽみち	健康フェスティバル、市民講座「切り絵教室」、真岡市音楽祭 など	8P
特集	真岡市の環境	10P
特集	楽習情報 楽しく習おう! 冬のイベント紹介	12P

わが家の天使たち No.33



長田の
さとう つばさ
佐藤 翠くん (2)

毎日元気いっぱい! 高い滑り台が大好きで、くんくん登っていく後ろ姿はとってもかっこいいです。笑顔の翠を見ていると、パパとママはとっても幸せです。これからも元気に育ってね。(コメント:母・瑛佳さん)

石島の
かとう たいせい
加藤 大晴くん (4)
あおい 碧ちゃん (1)

いつもニコニコ元気いっぱいの大ちゃん和碧ちゃん。最近になって、2人で仲良く遊べるようになりました。今2人のお気に入りには、電車ごっこです。これからも、たくさんの笑顔を見せてね。(コメント:母・教子さん)



274人目の笑顔さん

笑顔 をさがして

高勢町二の
おおこし えりか
大越 絵梨花さん

4年間の音楽留学を終えて、7月にフランスから帰国しました。音楽を通して学んだことや感じたこと、そして感謝の気持ち。全ての思いを音に乗せ、メロディを奏でていきたいと思えます。



「わが家の天使たち」、「笑顔をさがして」、「あの日のころ」掲載希望の方は、広報広聴係まで申し込みください。☎83-8100 Eメールkouhou@city.moka.lg.jp

人口と世帯数

★ 人口	81,497人	(▲9人)
男	41,028人	(▲2人)
女	40,469人	(▲7人)
★ 世帯	28,950世帯	(30世帯)

※平成25年11月1日現在、市民課調べ
※()内は前月比。住民基本台帳と外国人登録(登録者数3,014人)をもとに算出。
※減少の場合のみ▲印を記載。

長ねぎと豚肉の炒め物



《栄養士さんから》

ねぎ特有の強い香りのもととなる成分は、消化液の分泌を促し食欲を増進します。また、体を温め血行をよくする効果があります。



材料 (2人分)

長ねぎ	1と1/2本	
豚もも薄切り肉	100g	
サラダ油	大さじ1/2	
赤唐辛子	(小口切り) 1本分	
酒	大さじ1	
(A)	砂糖	大さじ1/2
	酒	大さじ2/3
	みりん	大さじ2/3
	しょうゆ	大さじ1

コットベリーの一ポイント

香味野菜のねぎは、豚肉の臭みを消してくれます。



《作り方》

- ①長ねぎを3cmの長さに切る。豚肉は1cm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、赤唐辛子、豚肉、長ねぎの順に炒める。
- ③酒を加えふたをし、弱火で1分程度蒸し焼きにする。
- ④(A)を加えて強火にし、汁気がなくなるまで炒める。

1人分の栄養価 エネルギー: 308kcal 塩分: 1.2g

※真岡版食事バランスガイドを推進しています。

真岡ではん、いただきます

今月の食材 『長ねぎ』

No.33

