

レシピはこちらからもご覧いただけます ▶



豆類を使うことで栄養がたくさんとれます。

POINT!

トマトのおいしい季節です。
トマトを加熱することで、
酸味がやわらぎ、子ども
食べやすくなります。

材料(4人分)

高野豆腐……………30g	ケチャップ……………大さじ2
たまねぎ……………1/2玉	ソース……………大さじ1
トマト……………3個	オリーブオイル
ひき肉……………250g	……………大さじ1
レタス……………1/2個	黒砂糖(砂糖でも可)
しょうが……………1かけ	……………大さじ1
にんにく……………1かけ	塩・こしょう……………少々
コンソメの素……………大さじ1	粉チーズ……………お好み
水……………1カップ	ごはん……………お好み



☆☆☆
給食で大人気!

旬のレシピ

recipe

高野豆腐のタコライス



作り方

- 1 高野豆腐をぬるま湯で戻し、こまかく刻む。たまねぎをみじん切りにする。しょうが、にんにくはすりおろす。
- 2 トマトは十字に切り込みを入れて、湯煎して湯むきし、1~2cm角に切る。レタスはせん切りにしてさっとゆでる。
- 3 フライパンにしょうがとにんにくを入れ、オリーブオイルで香りが出るまで炒める。たまねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- 4 ひき肉を入れて色が変わるまで炒め、トマトを入れてコンソメを溶かした水を入れ高野豆腐を加えて煮る。
- 5 ケチャップ、ソース、黒砂糖を加えて少し煮て、塩こしょうで味を整える。
- 6 ごはんを盛りつけ、タコライスの具、レタス、お好みで粉チーズをかけたら完成。



外国語情報コーナー



USEFUL INFORMATION IN ENGLISH

INFORMAÇÕES ÚTEIS EM PORTUGUÊS

住民課休日夜間対応窓口

HOLIDAY AND NIGHT TIME OPERATIONS: Residents Dept. is open on June **4th (Sunday)**, from 9:00 am to 12:00 pm; only for matters related to **MY NUMBER** card, **10th and 24th (Saturdays)**, from 9:00 am to 12:00 pm, procedures regarding **MY NUMBER** card, residence certificate, registering *Inkan* seal (by appointment only), and **15th (Thursday)** from 5:15 pm to 8:00 pm, only for **MY NUMBER** procedures. *Registration on moving in and out will **NOT** be handled on above days. Use the left-side entrance for out-of-hours visits. Because congestion is anticipated, your cooperation to visit us on regular days and hours is appreciated. **Application deadline for My Number Point** is by the end of September. You can get the cashless points by linking **MY NUMBER** to the health insurance card and bank account, but the eligibility is limited to those who have applied for the card by the end of February 2023. For more info. Contact the Residents Dept. at the times with an interpreter indicated below.

PLANTÃO NO DEPTO. DE RESIDENTES EM JUNHO: Dia 04 (domingo), das 9h00 às 12h00: apenas para assuntos relacionados ao MY NUMBER. **Dias 10 e 24 (sábado)**, das 9h00 às 12h00, MY NUMBER, atestado de residência, atestado de registro de carimbo pessoal-INKAN SHOMEISHO (*Atenção: o registro do INKAN será feito apenas com reserva antecipada) e **dia 15 (quinta-feira)** das 17h15 às 20h00, apenas assuntos relacionados ao MY NUMBER. ***Não** será feito registro e mudança de endereço. Prevemos congestionamento nos horários de plantão, fazer o possível para comparecer durante a semana em horário normal. Os pontos ganhos com a vinculação do my number com o cartão de seguro de saúde e conta bancária poderão ser obtidos até final de setembro, porém é necessário ter feito a solicitação do pedido do cartão até final de fevereiro de 2023. Mais informações no Depto. de residentes ou por telefone nos horários com intérprete indicados abaixo. Favor utilizar a entrada lateral esquerda.

Interpretation is available in Togo Town Hall Mondays and Fridays during 9:00 am - noon and 1:00 pm - 4:00 pm. Phone: 0561-38-3111 (ext. 2179, 2180).

Intérprete toda Segunda e Sexta-feira, das 9h00 às 12h00 e 13h00 às 16h00. Tel.: 0561-38-3111(ramais 2179, 2180)