



1人分  
あたり  
**190**  
kcal

☆☆☆  
栄養士が教えるおすすめ  
**旬**のレシピ

recipe  
**れんこんと厚揚げの  
そぼろあんかけ**



**作り方**

- 1 厚揚げは一口大に切り、れんこんは薄い半月切りにしたら酢水に漬けておく。しょうがはすりおろし、あさつきは小口切りにする。Aは合わせておく。
- 2 フライパンで油を熱し、豚ひき肉を入れて炒める。色が変わってきたら、れんこんを入れてさらに炒める。
- 3 水、厚揚げを入れて加熱し、沸騰してきたら Aを入れてさらに加熱する。
- 4 しょうが、オイスターソースを入れて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 4を器に盛り付け、あさつきを散らして出来上がり。

**POINT!**

旬のれんこんをメインに、厚揚げや豚肉など、食べ応えのある食材を組み合わせた満足感のあるおかずです。れんこんは切った後に酢水に漬けて、変色を防ぎましょう。

**材料(4人分)**

厚揚げ	200g	オイスターソース	小さじ2
れんこん	100g	油	小さじ2
豚ひき肉	80g	片栗粉	大さじ1
水	200ml	水(水溶き片栗粉用)	大さじ1
しょうが	15g		
あさつき	5g		
A 醤油	大さじ1		
酒	大さじ2		
砂糖	小さじ2		



**NEWS119 尾三消防**



豊明市・日進市・みよし市・長久手市・東郷町を管轄する尾三消防組合からのお知らせです。  
◎問い合わせ先 尾三消防組合 ☎0561・38・0119

**秋の火災予防運動が始まります 令和2年11月9日(月)~11月15日(日)**



これからの季節は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなります。火災を起こさないためにも、また、火災の被害に遭わないためにも、次のことを心掛けましょう。

**①暖房器具の取扱いを再確認!**

- ・石油ストーブや石油ファンヒーターは使用する燃料を間違えないようにしましょう。
- ・燃えやすい物(洗濯物、カーテン、ガスボンベなど)の近くで暖房器具を使わないようにしましょう。
- ・電気を使用する暖房器具は消費電力が大きいものが多いため、複数個口の電源タップに接続する際は、接続する器具の合計容量が、タップの最大容量を超えないよう特に注意しましょう。
- ・ストーブの燃焼部および電熱部周辺などを定期的に清掃し、ごみやホコリが堆積しないようにしましょう。

**②放火されない環境づくりの心がけを!**

- ・ゴミ出しの際、ゴミ収集日を守りましょう。
- ・郵便受けに郵便物を溜めたり、外から目に付く場所に燃えやすい物を放置したりしないようにしましょう。

詳しくは、「尾三消防本部 放火の防止」で検索



**令和元年度尾三消防組一般会計決算**

令和元年度は、歳入総額38億5,697万6千円に対し、歳出総額37億9,814万9千円で、執行率98.5%となりました。消防広域化のスケールメリットを最大限に活用し、地域住民の負託に応じることのできる盤石な消防組織を構築しました。今後も住民の信頼と期待に確実に応え、安全・安心を守っていきます。