



エコ料理レシピ紹介



●エコ料理とは、毎日の買い物・調理・片付けの中で、食べ物やエネルギーを大切に、できるだけ水を汚さず、ごみも出さないように工夫しながら料理をすることです。

今回は、昨年11月15日(月)に実施したエコ料理教室から、ピーマンが苦手な人にも大好評だった「ピーマンの塩昆布和え」を紹介します。



エコ料理教室風景(ピーマンの千切り)

ピーマンの塩昆布和え



材 料 (2人分)

- ピーマン 80g (2~3個)
- 塩昆布 10g
- 七味唐辛子 少々
- ごま油 少々



作り方

- ①ピーマンは千切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、①を入れてしんなりするまで炒めたら、塩昆布を入れて混ぜ合わせる。好みで七味唐辛子をふる。

ポイント

- 佐賀産のピーマンを使用
➡輸送にかかる環境負荷が少ない
- 調理時間が短い
➡使うエネルギーが少ない
- ごみが少ない
➡捨てるのはピーマンの種のみ
➡なるべく包装されていない
バラ売りのものを買きましょう



◎問い合わせ

循環型社会推進課 3R推進係

☎30-2430 FAX 30-2494

ひなまつり恵比須展 ボランティアスタッフ募集!



恵比須展の運営に参加していただける人を募集します。

- 業務内容／運営補助(展示物紹介、説明、恵比須ツアー)など
- 業務期間／2月19日(土)～3月21日(月・祝)
相談に応じて、出勤体制は決めることになります。
- 場 所／呉服元町(予定)
- 申込期限／1月28日(金)
- 説明会／2月7日(月)・11日(金・祝)
- 申込方法／直接問い合わせください。



◎申し込み・問い合わせ

恵比須DEまちづくりネットワーク事務局
(本庁 商業振興課内)

☎40-7106 FAX 26-6244

1月の納期

1月は市・県民税(普徴)随1期と国民健康保険税(普徴)第8期および後期高齢者医療保険料(普徴)第10期の納期です。納期限は1月31日(月)です。



人口データ

人口 236,414人(+12) 男 111,723人(+13)
世帯 92,519 (+45) 女 124,691人 (-1)

平成22年11月末日現在の人口、世帯数。()内は前月との差

各支所代表番号(市外局番0952)

- 大和支所 ☎62-1111
- 富士支所 ☎58-2111
- 川副支所 ☎45-1111
- 東与賀支所 ☎45-1021

- 諸富支所 ☎47-2131
- 三瀬支所 ☎56-2111
- 久保田支所 ☎68-2111



さあ!
大人の番です