

# 砂川市食生活改善協議会 オススメ健康料理

今回ご紹介するレシピは「ちぎりこんにやくのかか煮」です。こんにやくは脇役のイメージですが、おかかと煮ることでお弁当のおかずや食卓にもう一品というときに便利です。簡単ですので是非作ってみてください。

## ちぎりこんにやくのかか煮

### <材料 4人分>

- こんにやく 300g
- 砂糖 大さじ 1
- A 酒 大さじ 1
- しょうゆ 大さじ 2
- 水またはだし 1/4 カップ
- サラダ油 大さじ 1
- 削り節 1/2 カップ

### <作り方>

- ①こんにやくは小さく手でちぎって2～3分下茹です。
- ②油を熱してこんにやくを炒め、水を加えて2～3分煮てAを加え、1/2量の削り節を入れる。
- ③中火で汁気がほぼなくなるまで炒り煮し、残りの削り節を加えて一混ぜする。



エネルギー 55kcal たんぱく質 1.7g  
カルシウム 36mg 塩分 1.3g

◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

## 平成31年度新規採用職員紹介

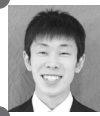
平成31年4月1日付けで採用された市役所職員11人を紹介します。



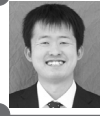
**銚井 和也** 総務課付  
元気良く笑顔で仕事をし、市民の皆さんの力になれるよう頑張ります。



**高橋 優輔** 総務課付  
一日でも早く砂川市に貢献できるよう全力で頑張ります。



**宮本 瑠人** 総務課付  
明るく元気に地元である砂川を盛り上げていきます。



**畠山 侑二郎** 総務課付  
地元の砂川市のために、全力で仕事に取り組んでいきます。



**佐藤 駿風** 総務課付  
一日も早く仕事を覚え、市民の皆さんの力になれるよう精一杯努力します。



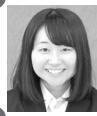
**佐藤 泰成** 総務課付  
市民の皆さんに必要とされるよう、日々努力を怠らず精進していきます。



**青山 友香** 総務課付  
一日でも早く市民の皆さんの役に立てるように一生懸命頑張っていきます。



**前田 健瑠** 総務課付  
少しでも市民の皆さんの力になれるよう、一生懸命頑張ります。



**相楽野乃花** ひまわり保育園  
一日でも早く砂川市になじめるように頑張ります。



**青木 真央** 空知太保育所  
笑顔で明るく仕事をし、砂川市に貢献できるよう日々努力します。



**笹久保 舞** さくら保育園  
保育士として市民の方々の力になれるよう頑張ります。

⑤212118

1歳の記念に  
**赤ちゃんネルに  
応募してみませんか**  
満1歳前後のお子さんを  
紹介しています。400字前後  
のコメントに写真を添えて  
申し込みください。  
□詳細・申込 広報広聴係

## 市の人口 ★3月末現在★

世帯数 8,874世帯 (-22) 人口 16,912人 (-128) 男 7,834人 (-82) 女 9,078人 (-46)