

～今月のいただきます～

今月のいただきます

丸ごとアスパラの肉巻きチーズフライ



【材料（4人分）】 カロリー：234kcal（1人分）

アスパラガス・・・	8本	薄力粉・・・	小さじ2
豚バラ薄切り・・・	8枚	溶き卵・・・	1個
塩こしょう・・・	小さじ1/2	パン粉・・・	70g
		粉チーズ・・・	20g
		揚げ油・・・	適量
		中濃ソース・・・	適量
		レモン・・・	適量



春のアスパラガスは栄養価が高く甘味が強いのでさっとゆでるか電子レンジでシンプルに調理して全てを逃がさないように食べましょう。
町管理栄養士 上西 洵子

<作り方>

- ①アスパラガスは根元を切って下半分の皮をむく。
- ②アスパラガスをラップで包み電子レンジで30秒加熱する。
- ③豚バラ肉に塩こしょうをし、アスパラガスを巻く。
- ④③に薄力粉、溶き卵、パン粉、粉チーズの順につける。
- ⑤フライパンに適量の油を入れ、菜箸を入れたときに細かい泡が出る（180度）まで熱する。
- ⑥④を入れ、返しながら3～4分ほど肉に火が通るまで揚げ焼きにし、油をきる。
- ⑦盛りつけて、お好みでソースやレモンをしぼってできあがり。

～今月の一枚～



ちゃんと装着しないと空気が漏れるぞ！

訓練中の新人消防士2人に先輩の辛口チェックが入ります。
本誌「特集 輝く新社会人」より

くらしのカレンダー

※新型コロナウイルスの影響によって行事が変更になることがあります。



				1 (金)	2 (土)
3 (日)	4 (祝)	5 (祝)	6 (振休)	7 (木)	8 (金)
				●クリーン大作戦／ 児／10:00～ 南空知消費生活相談 木曜お話し会 南空知消費生活相談	●避難訓練／ 児／16:00～
10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
●ハサンベツ山作業日／ 町広報 30 ページ参照	●こま／ 児／14:30～ 健康相談 あんしん相談 南空知消費生活相談		リサイクル・農村ごみ 南空知消費生活相談 リサイクル・農村ごみ	●運転免許更新講習／ 力／(優良)14:00～ (一般)15:00～ ●人権教室／ 児／14:30～ 南空知消費生活相談 木曜お話し会 南空知消費生活相談	南部地区あんしん相談
17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
●ふる里山くり山の米づくり／ 町広報 30 ページ参照	●けん玉／ 児／14:30～ あんしん相談 南空知消費生活相談	●竹馬／ 児／14:30～	●オレンジカフェ／ 町広報 19 ページ参照 町営バス無料の日 リサイクル・農村ごみ	●運転免許更新講習／ 力／(違反)14:00～ 南空知消費生活相談 木曜お話し会 南空知消費生活相談	
24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
	●一輪車検定／ 児／14:30～ 健康相談 あんしん相談 南空知消費生活相談	●縄跳び検定／ 児／14:30～	南空知消費生活相談 リサイクル・農村ごみ	南空知消費生活相談 木曜お話し会 南空知消費生活相談	●無料法律相談／ 町広報 24 ページ参照
31 (日)	●花いっぱい運動／ 町広報 23 ページ参照				

- ☎ = 総合福祉センター「しゃるる」
- カ = カルチャープラザ「Eki」
- 役 = 役場
- 角 = 農村環境改善センター
- 南 = 南部公民館
- 図 = 図書館
- マ = 栗夢プラザ
- 勤 = 勤労者福祉センター
- ス = スポーツセンター

- 雨 = 雨煙別小学校コカ・コラ環境ハウス
- 子 = 子育て支援センター
- 児 = 児童センター
- い = いちいこども園
- ま = まつば保育園
- め = めぐみこども園
- マ = マロンキッズ保育園
- 公 = 栗山公園

- あんしん相談
【毎週月曜日】
いきいき交流プラザ 9:30～
- 健康相談
【第2・4月曜日】
総合福祉センター「しゃるる」13:00～
- 南空知消費生活相談
【毎週月・木曜日】
【毎月第2・4水曜日】
勤労者福祉センター 13:00～

- 木曜お話し会
【毎週木曜日】
図書館 11:00～
- 南部地区あんしん相談
【第1・3金曜日】
【第1・3金曜日】
遊歩道の駅つぎたて 13:30～
- 子ども発達サポートセンター「一般開放」
【毎週木曜日】
総合福祉センター「しゃるる」2階 9:00～