

今月のいただきます

## きのこの簡単餃子



【材料 (2人分)】 カロリ=203kcal (1人分)

しいたけ・・・1/2パック	【調味料A】 卵・・・1/2個
しめじ・・・1/2パック	しょうゆ・・・大さじ1/2
ねぎ・・・5cm	塩・・・少々
しょうが・・・1片	酒・・・小さじ1
豚ひき肉・・・50g	ごま油・・・小さじ1
水ぎょうざの皮・・・12枚	片栗粉・・・小さじ1/2

### 【しめじの栄養】

代謝を良くし、ビタミンB群が豊富なしめじは、冷凍保存がおすすめ。解凍せずそのまま調理に使うことで栄養素を逃がすことなく摂取できます。



町管理栄養士 上西 洵子

### <作り方>

- ①しいたけは石づきをとり、しめじは根元を切って、あらみじん切りします。ねぎ、しょうがをみじん切りにします。
- ②豚ひき肉に【調味料A】、①を加えてよく混ぜます。
- ③水ぎょうざの皮に②をのせ、2つに折って、端に水をつけてとめます。
- ④たっぷりのお湯で約5分ゆでます。
- ⑤引き上げて、好みに酢しょうゆ、ラー油などをかけてできあがり。

# kurigohan

食べて栗山町を元気にしよう！

くりごはん  
kurigohan とは

大好きな栗山町を少しでも元気にしたい！と町内の有志で立ち上げた栗山町の情報まとめサイトです。まずは、外出自粛で大きな影響を受けている飲食店のテイクアウト情報から。テイクアウトで気軽に栗山町の名店のご飯を食べて、まちを元気にしましょう！詳しいメニューや最新情報は WEB で毎日更新中！



#kurigohan で投稿しよう



kurigohan2020

www.kurigohan.net

# くらしのカレンダー

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
				●運転免許更新時講習 / 力 / (違反) 14:00 ~		
	あんしん相談 健康相談 南空知消費生活相談		リサイクル・農村ごみ	木曜お話し会 南空知消費生活相談		
7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (祝)	12 (金)	13 (土)
		●運転免許更新時講習 / 栗山自動車学校 / (初回) 14:00 ~				●コロナに負けない体づくり講座 / 町広報 22ページ参照
	あんしん相談 健康相談 南空知消費生活相談		南空知消費生活相談 リサイクル・農村ごみ			
14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
●Happyバレンタイン! お菓子のお話大集合 / 図 / 14:00 ~				●運転免許更新時講習 / 力 / (優良) 14:00 ~ (一般) 15:00 ~ ●図書館映画「足元の小宇宙～生命を見つめる植物写真家～」 / 図 / 17:30 ~	●無料法律相談 / 町広報 19ページ参照	●図書館映画「永遠のニシバ北海道と名付けた男 松浦武四郎」 / 図 / ① 10:15 ~ ② 14:00 ~
	あんしん相談 健康相談 南空知消費生活相談		町営バス無料の日 リサイクル・農村ごみ	木曜お話し会 南空知消費生活相談		
21 (日)	22 (月)	23 (祝)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
●図書館映画「映画すみっぐらしとびだす絵本とひみつのコ」 / 図 / 14:00 ~					●展示企画「炭鉄港」 / 図 / (3月14日まで)	●図書館映画「尊厳がな死」 / 図 / ① 10:15 ~ ② 14:00 ~
	あんしん相談 健康相談 南空知消費生活相談		南空知消費生活相談 リサイクル・農村ごみ	木曜お話し会 南空知消費生活相談		
28 (日)						

☎ = 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  
 夢 = 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・コウ環境ハウス  
 子 = 子育て支援センター  
 児 = 児童センター  
 い = いちい認定こども園  
 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  
 ク = クリエイターズマーケット

**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**  
 【毎週月曜日】  
 総合福祉センター「しゃるる」 13:00 ~  
 ※事前予約が必要です。

**木曜お話し会**  
 【毎週木曜日】  
 図書館 11:00 ~

**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 ~