

今月のいただきます

長芋チヂミ



【材料 (2人分)】 カロリー :592kcal (全体)

長芋	卵	200g	1個
青ねぎ	片栗粉	1/2束	大さじ2
キムチ	鶏ガラスープ	100g	小さじ1
絹豆腐	塩こしょう	1/3丁	適量
チヂミ	ごま油	30g	大さじ1



町管理栄養士 上西 洵子

【長芋の栄養】

長芋の栄養：長芋には細菌やウイルスの侵入を防ぐ栄養素を含んでいるので免疫力向上効果や疲労回復効果が期待できます。

<作り方>

- ①長芋は半分はすりおろし、残り半分は千切りにする。青ねぎは2cm幅に切る。
- ②ボウルに絹豆腐を入れてなめらかになるまで混ぜ合わせ長芋のすりおろしと卵、片栗粉、鶏ガラスープ、塩こしょうを入れて優しく混ぜ合わせる。
- ③②に長芋の千切りと青ねぎ、キムチ、チーズを入れて混ぜ合わせる。
- ④ごま油を入れて熱したフライパンに③を小さいお玉1杯分とり、フタをして中火で約2分間加熱する。
- ⑤裏返して、フタをして弱火で約3分加熱し、お好みの大きさに切りできあがり。

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！



www.kurigohan.net

#kurigohan で投稿しよう



kurigohan2020

くらしのカレンダー

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、予定が変更になることがあります。

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	
	●糸つむぎ体験／  11:30～		●図書館映画「影絵劇つるの恩返し・泣いた赤鬼」／  ①17:30～		●ソープカービング体験／  11:00～	
			子ども発達サポートセンター「一般開放」 木曜お話し会 南空知消費生活相談			
6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	
●クリスマスリース作り／  11:00～	●糸つむぎ体験／  11:30～ ★こま検定／  14:30～	●運転免許更新新時講習／栗山自動車学校／(初回) 14:00～		★竹馬検定／  14:30～ ●運転免許更新新時講習／  (違反) 14:00～	★マロン広場／  10:00～ ★クリスマス制作／  15:00～	●図書館映画「アヒルと鴨のコインロッカー」／  ①10:15～②14:00～ ●ソープカービング体験／  11:00～
	あんしん相談 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	子ども発達サポートセンター「一般開放」 木曜お話し会 南空知消費生活相談		
13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	
●丸かご作り／  11:00～ ●クリスマスキャンドルづくり／町広報24ページ参照 ●図書館映画「スノーマンとスノードッグ」／  14:00～	●糸つむぎ体験／  11:30～ ★けん玉検定／  14:30～		ジェルネイル&ハンドケア体験／  11:00～	ジェルネイル&ハンドケア体験／  11:00～ ★なわとび検定／  14:30～ ●運転免許更新新時講習／  (優良) 14:00～(一般) 15:00～	●無料法律相談／町広報19ページ参照	●図書館映画「二本の木」／  ①10:15～②14:00～ ●ZOOMでラボに行こう! 3Dプリンター体験ツアー(一般向け)／あさひ工房／9:00～
	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	子ども発達サポートセンター「一般開放」 木曜お話し会 南空知消費生活相談		
20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	
●ふる里山くり山の米づくり／町広報24ページ参照 ●親子で凧づくり体験教室／町広報23ページ参照 ●ZOOMでラボに行こう! 3Dプリンター体験ツアー(一般向け)／あさひ工房／9:00～	★一輪車検定／  14:30～					
	あんしん相談 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	子ども発達サポートセンター「一般開放」 木曜お話し会 南空知消費生活相談		
27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)		
●ZOOMでラボに行こう! 3Dプリンター体験ツアー(中・高生向け)／あさひ工房／9:00～				●役場庁舎閉庁(～1月5日火まで)		
	あんしん相談 南空知消費生活相談		リサイクル・農村ごみ			



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

-  = 雨庭別小学校コカ・コラ環境ハウス
-  = 子育て支援センター
-  = 児童センター
-  = いちい認定こども園
-  = まつば保育園
-  = めぐみこども園
-  = マロンキッズ保育園
-  = 栗山公園
-  = 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
【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～
- 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～