

目指せ！

健康長寿日本一 その一

食

心 体

新連載。食・心・体の3つのキーワードから、安曇野市が目指す「健康長寿日本一」のヒントを探ります。

ほのかな辛子^{からし}が、甘味引き出す。



小松菜と白菜のからしあえ

量は少なめに見えますが、ほぼ一食分の野菜がたっぷり。ごくごく切った野菜をさつと茹でて和えるだけなのでお手軽です。ほのかに効いたからしが野菜の甘味を引き立てます。小松菜はミネラル・ビタミンが豊富。しなやかな血管を守るためにおすすめです。

【材料 2人分】

小松菜 60g (2株)
白菜 200g (2枚)

A
砂糖 小さじ1杯
醤油 小さじ1杯
練りからし 小さじ1/2杯

白すりごま 小さじ2杯

【作り方】

- ① 小松菜と白菜は3cmに切り、茹でて水をよく絞ります。
- ② ①をAの調味料で和え、最後に白すりごまを混ぜます。

編集後記

◆本庁舎1階の「あつた力フェ」私のお気に入り。カレーに付いてくる冷や奴です。丁寧でやさしい味がします。

◆未だにこたつを片付けられませんが、電源が入ってなくても足を入れているだけで落ち着くのは私だけでしょうか。

◆新入りです。市民の皆さんに伝わる広報となるよう、言葉の選び方、写真の撮り方諸々学んでいきます。よろしく願います。

◆新メンバーでの「広報あづみの」になりました。本年度も、市内あちこちにお邪魔します。「広報」の腕章を見かけたら、取材へのご協力、紙面への感想などをお寄せいただけたら幸いです。

本庁舎夜間・休日開庁日

時間延長窓口6月6日(火)・20日(火)
(午後5時15分から8時まで)

休日開庁日6月25日(日)

(午前8時30分から正午まで)

※転出入・転居等一部業務のみ取り扱い
ます。事前に問い合わせください。

広報 あづみの

発行日 平成29年5月17日

編集・発行 長野県安曇野市役所政策部

秘書広報課秘書広報担当

TEL 0263・71・2000 FAX 0263・71・5000

URL <http://www.city.azumino.nagano.jp>

E-mail info@city.azumino.nagano.jp

印刷 (有)安曇印刷

印刷経費1部28円

次回発行…お知らせ版6月7日(水)

古紙配合率 80%
再生紙を使用しています。

PRINTED WITH
SOY INK

人口と世帯 2017.5.1 現在 () 内は対前月比

人口 97,954 人 (- 60) 男 47,504 人 (- 31) 女 50,450 (- 29)

世帯 39,016 世帯 (+ 33) ※住民基本台帳に基づく人口および世帯数

本庁舎	〒399-8281	長野県安曇野市豊科6000番地
穂高支所	〒399-8303	長野県安曇野市穂高6658番地
三郷支所	〒399-8101	長野県安曇野市三郷明盛4810番地1
堀金支所	〒399-8211	長野県安曇野市堀金烏川2750番地1
明科支所	〒399-7102	長野県安曇野市明科中川手6824番地1

TEL 0263-71-2000

各支所への電話は本庁舎から転送します

FAX 0263-71-5000

FAX 0263-82-6622

FAX 0263-77-6060

FAX 0263-72-4900

FAX 0263-62-4747