

# 健康長寿+1 プラスワン!

## キャベツとほうれん草のカルボナーラ風



### 作り方

- ①キャベツは1cm幅の細切り、ほうれん草は3cmの長さに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②キャベツとほうれん草はさっとゆで、軽く水気を絞る。
- ③フライパンでベーコンを炒め、キャベツとほうれん草を加えて強火でさっと炒める。
- ④ボウルに卵を割りほぐし、粉チーズ、コンソメ、黒こしょうを混ぜる。
- ⑤③④を入れて、大きく混ぜ、卵が固まってきたら火を止める。

骨粗しょう症予防レシピです。カルシウムは日本人の不足しやすい栄養素で、特に20代から50代に、不足が目立ちます。チーズなどの乳製品はカルシウムを多く含む食品として有名ですが、ほうれん草などの青物野菜にもカルシウムは含まれています。

### ■材料（4人分）

キャベツ…160g      ほうれん草…200g      ベーコン…薄切り2枚      卵…2個  
粉チーズ…大さじ4      顆粒コンソメ…小さじ1      黒こしょう…少々

### ■栄養成分表示（1人分当たり）

エネルギー/119kcal      たんぱく質/8.3g      脂質/7.9g  
炭水化物/4.1g      食塩相当量/0.8g

## 11月29日までに申請手続きを プレミアム付商品券（非課税の方）

7月下旬に「プレミアム付商品券購入引換券」の申請書類を、対象となる可能性がある平成31年度町民税非課税者に郵送しました。

11月29日（金）が申請期限となりますので、手続きをお願いします。

◇使用期間 10月1日（火）～令和2年3月31日（火）

◇取扱店舗（9月19日現在）＊随時募集中

企画調整課 ☎ 64-7101



|                        |                    |                    |                     |                |
|------------------------|--------------------|--------------------|---------------------|----------------|
| (有) アーステック             | 浅野建設               | 安八ドライクリーニング店       | 居酒屋 88              | 衣斐酒店           |
| (有) インテリアライフ西濃         | 海老塗装店              | おおの理容院             | 岡田・モータース            | (有) カナモリ木工     |
| CAFE かくれんぼ             | カフェカリス<br>ハートピア安八店 | カフェテラス アンジュ        | 喫茶レストラン ストーン        | 喜楽屋            |
| くれない美容室                | サンキュー理容            | ジョーシン<br>大垣イオンモール店 | ジョーシン<br>岐阜カラフルタウン店 | ジョーシン 瑞穂店      |
| スーパーセンター<br>トライアル 安八店  | 寿し処あおきや            | セック写真              | セブンイレブン<br>安八町東結店   | (有) 高田商店       |
| ちゃんぽん家 大光楼             | (株) トーカイ           | トミダヤ結店             | 豊田薬局安八店             | ドラッグコスモス安八店    |
| なまずや安八分店               | 丹羽ガス (株)           | ハイショップヤスイ          | 坂クリーニング             | 坂商店            |
| ファッションセンター<br>しまむら 安八店 | ファミリーマート<br>安八南條店  | ファミリーマート<br>安八森部店  | (有) フジタデンキ          | フジワ・カーサービス安八店  |
| 富士和商事 (株) 安八給油所        | ブックハウスあかお          | PLANT-6 瑞穂店        | ヘアーサロンT's           | ヘアースタジオ アクター   |
| (株) 平和堂アル・プラザ鶴見        | Master Piece       | ミニストップ 安八氷取店       | 美濃屋靴靴店              | (有) ミュージックワールド |
| 焼肉むらちゃん                | ラフォーレ              | 理容プリンス             | 和菓子処 尾張屋本店          |                |

＊平和堂アル・プラザ鶴見・PLANT-6 瑞穂店は専門店テナントを除く

## ふとん回収を実施します

ご家庭で不要なふとん（綿）を1枚500円で回収いたします。ふとん（羽毛）は無料です。  
詳細は11月広報でお知らせします。

予定日 11月24日（日）9:00～12:00 場所 安八町役場西側駐車場車庫前

住民環境課 ☎ 64-7105