

市報

# とろ



特集

## やっぱり犬も好き

1

vol.151

# 特集

## やっぱり犬も好き…P4

### 目次

実は隣のスゴイ人……………	10
地域おこし協力隊活動報告会……	11
市議会議員の紹介……………	12
きりり男女のコーナー……………	13
図書館だより……………	14
まちの話題……………	16
健康について……………	20
子育てについて……………	21
補助金・年金 etc.……………	22
生活について……………	28
情報掲示板……………	30
市民の広場・今月のプレゼント…	33
戸籍の窓……………	34
くらしの情報……………	35



### 今月の表紙

2018年は<sup>いぬ</sup>戌年。今月の広報紙は、表紙と特集にわんちゃんがたくさん登場します。犬は人間に忠実で親しみがあるため、「癒し効果」があると言われています。広報紙をご覧になって、少しでも温かい気持ちになってもらえれば幸いです。今年も広報紙をよろしくお祈りします。

たか森カフェよりお届け!

## 曾於市の旬を食べる。

### 第8食目 彩り白菜 豚チャーロール

#### 材料（2～3人分） 作り方

- 白菜…………… 6枚
- 豚スライス…………… 200g
- にんじん…………… 1/2本
- 赤かぶ…中1個(150g)
- とろけるチーズ… 6枚
- 塩こしょう…………… 少々
- 酒…………… 大さじ1
- ★ケチャップ…………… 大さじ3
- ★塩こしょう…………… 少々
- ★牛乳…………… 大さじ1
- ★バター…………… 10g

- ①白菜を洗って濡れたまま皿にのせ、ふんわりとラップをし、600Wのレンジで4分加熱する。
- ②にんじんはピーラーでリボン状にする。赤かぶは薄くスライスし、600Wのレンジで2分加熱する。
- ③白菜に豚肉をのせて塩こしょうをふり、にんじん、赤かぶ、とろけるチーズをのせ、手前から巻く。
- ④巻き終わりを下にして皿にのせ、酒をかけ、ふんわりとラップをし、600Wのレンジで7分加熱したら食べやすい大きさに切る。
- ⑤耐熱容器に★を入れ600Wのレンジで30秒加熱してソースをつくる。



気持ちのいい陽だまりを思わせるような、ゆったり空間で提供しているのは、体に優しい、素材を大切にした旬のお野菜メニュー。野菜ランチ、カレー、ピザ、パスタ(生パスタはもっちもちの食感でオススメです)等、ランチ&デザートメニューを用意して皆さまのお越しをお待ちしています。

#### たか森カフェ

毎週金・土曜日 11時～16時営業  
財部町北俣 5410-1 ☎ 0986-28-6120

※12月29日・30日、1月5・6日はお休みです。