

グラウンドゴルフ大会

日時 6月26日(火) (27日
予備日)・午前8時
場所 町営グラウンド
資格 町内在住者・町内
勤務者
申込 町民会館
期限 5月31日(木)



手作り料理を食卓に



(橋場) 佐久間 とり子さん
栄養改善協議会顧問

レバーのみそ炒め

作り方

①レバーは、30分位水につけ血ぬきをし、長さ3cm、幅

4月1日から手数料改正

- 登記簿の謄本・抄本・登記事項証明書 | 通 500円
- 登記簿等の閲覧 | 登記用紙(事件) 300円
- 地図又は建物所在図の全部又は一部の写し | 筆(個) 300円
- 地図又は建物所在図の閲覧 | 枚 300円
- 登記事項に変更がないこと、ある事項の登記がないことの証明 | 件 300円
- 印鑑の証明書 | 件 300円

法務省

材 料 (4人分)

- レバー.....300g
- 塩・こしょう.....各少々
- 酒.....大さじ1
- ①ベーキングパウダー 小さじ¼
- 卵.....½
- 片栗粉・油.....各大さじ1
- 長ねぎ.....2本
- しょうゆ.....大さじ 1½
- ②酒.....大さじ2
- 砂糖.....小さじ 1½
- 白みそ.....大さじ3
- ごま油.....大さじ1
- 油

- ② 長ねぎは、長さ10cmに切り
- ③ 縦半分に割り、さらに斜めせん切りにして、水にさらし水けをきって器に敷く。
- ④ 中華鍋を熱して油を多めに
- ⑤ 再び中華鍋を熱し油大さじ1を入れ油をならし、白みそを香ばしく炒める。

調理師試験実施

試験期日 7月20日(金)
試験会場 八日市場市立公民館
受験願書受付期間・場所 5月28日(月)～30日(水)
八日市場保健所
☎ 1281

一口メモ

レバーは、鉄分・カルシウム・リン等を多く含む貧血予防食です。又、反面たんぱく質も多いので、高コレステロールに気をつけ、野菜も多く摂取しましょう。

食と緑の博覧会―ちば

'90県民参加催事(自主イベント)募集
申込 千280
千葉市長洲1の9の1
県農林部農政課内
食と緑の博覧会―ちば'90
実行委員会事務局
催事担当
☎ 0472-3985

おくやみ申し上げます

4月15日現在受付 (順不同敬称略)

行政区	月日	氏名	年齢
篠原	3/17	越川千代子	73歳
白磯	3/18	伊藤 敏	74歳
辻	3/19	川野富美雄	56歳
宝米	3/26	土屋 せま	78歳
尾垂6区	3/29	伊藤 たか	85歳
入	4/1	川島喜久枝	56歳
尾垂6区	4/2	伊藤 能充	76歳
古屋	4/2	越川 露子	79歳
古屋	4/6	林 うた	74歳
辻	4/10	實川千代子	82歳