



新しい町勢要覧 & デジタルアルバム #おんがのおと 60 が完成！

町制施行60周年を記念して、新たな町勢要覧ができました。また、インスタグラムで「#おんがのおと」をつけて投稿された写真の中から、とくにすてきな60枚を選定し、デジタルアルバムを作成しました。

町内の公共施設や遠賀町ホームページから閲覧することができるので、ぜひ読んでみてください。

●問い合わせ 広報係 ☎093-293-1377



遠賀町PR動画
(デジタル町勢要覧)
もぜひチェック
してください♪



十種の野菜のだんご汁



食進会の
**おんが
めし**
■問い合わせ
健康対策係

エネルギー 145kcal
塩分 1.3g
(1人分)



冬が旬の根菜がたっぷり!
この1杯で、なんと1日の
目標量の1/2の野菜が
取れちゃいます♪冷え性
の人にもおすすめです!

YouTube
でCHECK



食進会員 鈴木さん

■材料(4人分)

薄力粉	80g	白菜	120g
食塩	0.2g	白ネギ	40g
水	50ml	しめじ	60g
ゴボウ	60g	シイタケ	40g
ニンジン	40g	コンニャク	60g
大根	60g	だし汁	800ml
レンコン	80g	減塩みそ	40g
サトイモ	80g	小ネギ	8g

■作り方

- ボウルに薄力粉、食塩、水を入れ、耳たぶ程度の固さになるようにこねる。
- 1)を8等分に丸めてだんごを作り、ラップをかけて20分ほど寝かせる。
- よく洗ったゴボウを斜め切りに、ニンジン、大根、レンコンをいちらう切りにする。
- サトイモは皮をむき、1口大に切る。
- 白菜はそぎ切り、白ネギは斜め切りにする。
- しめじは石づきをとってほぐす。
- シイタケは石づきをとって、薄切りにする。
- コンニャクは短冊切りにし、さつと茹でる。
- 鍋にだし汁を入れ、3)を加えて火にかける。
- 9)が沸騰したら4)、白菜の白い部分、白ネギを入れてふたをする。
- 火が通ったら、白菜の緑色の部分と6) 7) 8)を加えてふたをする。
- しめじ、シイタケに火が通ったら2)を薄く伸ばしながら加え、だんごが浮いてきたら減塩みそを加えて火を止める。
- 器に盛り、小口切りにした小ネギを散らす。