とみさとやさい大作戦　玉ねぎ編

「とみさと元気なまち宣言」の取り組みとして、
地元の野菜をたっぷり使ったおすすめレシピをご紹介！！

玉ねぎの収穫量が多い都道府県は、1位「北海道」2位「佐賀県」3位「兵庫県」です。（2022年4月28日農林水産省）
ちなみに千葉県は13位でした。

【玉ねぎの栄養価】
玉ねぎを切ると涙が出るのは硫化アリルという成分が原因。体内でアリシンに変わる辛味成分で、免疫増強、動脈硬化予防など多くの効果があります。

地区保健推進員さんの
ワンポイントアドバイス

野菜は同じ厚みに切りましょう。
カレー粉はルウと違い、食塩不使用で料理の幅を広げてくれます。

レシピ担当者：
丹さく子さん、中村壽美子さん

◇カレー風味の野菜マリネ ～カレー粉と酢で減塩～

1人分　46Kcal
塩分 0.3 g

材料	分量（4人分）
かぼちゃ	1/8 個
玉ねぎ	1/2 個
パプリカ	1/2 個
●穀物酢	大さじ2
●砂糖	大さじ1
●レモン汁	大さじ1
●カレー粉	小さじ1
●塩	1 g

作り方
①野菜は薄切りにする。
②耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ、電子レンジ６００wで３分加熱する。
③●の調味料を混ぜあわせ、②の野菜を半日程度漬ける。
（ジッパー付きの保存袋で空気を抜いて漬けてもよい）

末廣農協（すえひろのうじょう）

創業2周年 食の大感謝祭

6月9日（日）
9:00～18:00

おかげ様で創業２周年。
皆さまのご支援があったからこそ、末廣農場は、６月５日で創業２周年を迎えます。
全ての皆さまに、心より感謝申し上げます。
ありがとうの気持ちを込めて、感謝祭を開催します！

- ○富里産房総ポークで作ったハムの解体ショー
- ○わんこスイカ大会
- ○スイカのフルーツポンチを作ろう
- ○太巻き祭り寿司体験
- ○地元生産者の出店

とみちゃんも来るよ！

末廣農協（すえひろのうじょう）

イベントなどの最新情報は
末廣農場ホームページをご覧ください。

問 末廣農場［(株) グッドスタッフ］
☎ (93) 1200

市公式ホームページのリニューアルに伴うアンケートにご協力ください。

市公式ホームページをもっと見やすく・利用しやすくするため、皆さんのご意見をお聞かせください。

アンケートフォームはこちらから→

市の人口
2024.4.30 現在

人　口：49,682人（＋46）　男：25,396人（＋56）　女：24,286人（－10）
世帯数：25,099世帯（＋114）
※（ ）内は前月比

編集／千葉県富里市 広報情報課
発行日／令和６年６月１日
発行／富里市　〒286-0292　千葉県富里市七栄652-1
TEL 0476-93-1111(代) FAX 0476-93-7810
ホームページ https://www.city.tomisato.lg.jp/ 市公式ホームページ

※「QRコード」は、㈱ デンソーウェーブの登録商標です。