

とみさとやさい大作戦

ごぼう編

「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します！！

【ごぼうの栄養価】

ごぼうは、腸内を活性化させる食物繊維を豊富に含んでいます。

地区保健推進員さんのワンポイントアドバイス

ビニール袋を使って粉をまぶすとムラがなくおいしくできます。

レシピ担当者：中村壽美子さん
二上正栄さん



1人分 87Kcal
塩分 0.5 g

◇ごぼうのから揚げ風

材料	分量 (4人分)	作り方
ごぼう	1本	① ごぼうは4cm程度の適当な長さに切る。
鶏がらスープの素	大さじ 1/2	② ペーパータオルで水気をしっかりとふき取り、鶏がらスープの素と片栗粉をまぶす。
片栗粉	大さじ2と 1/2	③ フライパンにごま油を中火で熱し、ごぼうを焼く。
ごま油	大さじ1と 1/3	④ 3～4分焼いてカリッとしたら器に盛り、好みで七味唐辛子をふる。
七味唐辛子	適量	



とみちゃん
秋まつり 2024

とみちゃん秋まつり 2024 を次の日程で開催します。

詳しくは、広報とみさと 11月号や市公式ホームページなどでお知らせします。

文化祭

11月2日(土)～4日(月・振休)

福祉まつり

11月3日(日・祝)

産業まつり・とみさと市民活動フェスタ・環境フェア・消費者フェスタ

11月17日(日)

産業まつり部門 出店者募集

- 対象 市内在住農業者、市内に事業所のある事業者
- 場所 中央公民館・中央公民館駐車場・職員駐車場の一部
- 品目 農産物(市内で生産された物)・商工業(取り扱っている商品または製品)
※出店要領は問い合わせてください。
- 申込み 10月8日(火)までに農業者は農政課、商工業者は商工会窓口へ申込み

詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。



問・申込先 産業まつり実行委員会事務局
☎ (93) 4943 FAX (93) 2101



末廣農場

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

市の人口
2024.8.31 現在

人口：49,756人(+58) 男：25,478人(+40) 女：24,278人(+18)
世帯数：25,276世帯(+43)
※()内は前月比

