

食育

親子cooking

おやこクッキング

☆朝ごはんを食べよう!
朝ごはんは
元気のもと!☆

いんげんとにんじんの肉巻き



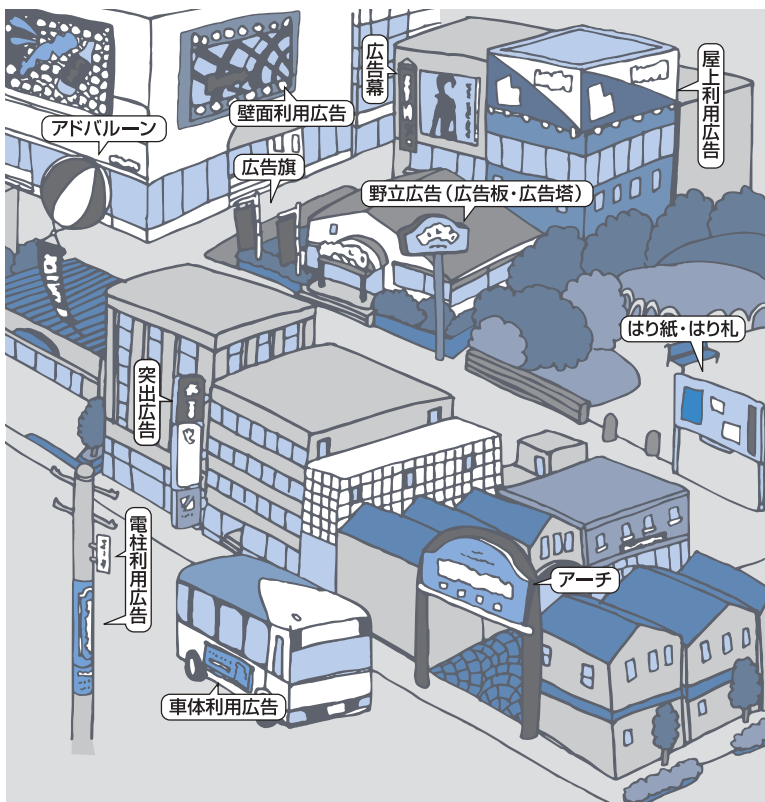
■ 1人分のエネルギー
158kcal

【材料1人分】

豚ロース薄切り……2枚
いんげん……………2本
にんじん……………1/4本
●しょうゆ、料理酒、
みりん、砂糖
……………各小さじ1
●水……………小さじ2
塩、こしょう……………少々
サラダ油……………少々

《作り方》

- ①いんげんと細切りにしたにんじんを4～5分茹で、ザルにあげて水を切る。
- ②豚肉を少し重ねながら並べ、軽く塩、こしょうをふる。①のいんげんとにんじんを肉の手前寄りにのせ、隙間のないように巻く。
- ③●で合わせ調味料を作る。
- ④熱したフライパンにサラダ油をひき、肉のとじ目を下にして中火で全体に焼き色がつくように転がしながら焼く。
- ⑤焼き色がついたら③を加え、全体に絡んだら食べやすい大きさに切って器に盛りつける。



まちの良好な景観のために

まちの中には、さまざまな情報を提供してくれる「屋外広告物」がたくさんあります。これら屋外広告物については、「まちの良好な景観の形成」と「公衆に対する危害の防止」の面から、許可にあたって設

置場所や大きさなどが規制されており、表示するためには原則として市長の許可を受けることが必要です。

※屋外広告物とは、屋外で常時または一定の間継続して公衆に表示される広告物のことで、はり紙、はり札、立看板、広告塔、広告板、建物その他の工作物等に掲出されたものなどを指します。

また、許可には有効期間(最長3年)があります。一度許可を受けた広告物でも、有効期間の経過後に引き続き設置するためには更新許可の手続が必要です。

■お問合せ

都市整備課都市計画係
岩井庁舎 内線1403

屋外広告物の表示には許可が必要です!