

4月14日^Aは『上里町議会議員一般選挙』『上里町長選挙』の投票日です。

選挙当日の

『投票速報・開票速報・問合せ』の 電話番号をお知らせします

投票速報・問合せ

・午前7時～午後5時……………「☎35 1237」
 ・午後5時～開票終了まで……………「☎33 9641」

開票速報（当日午後10時～15日）

「☎0180 994533（テレホンサービス）」

電話番号は、お間違えのないようにおかけください！



問合せ
上里町選挙管理委員会
 【☎35 - 1237】

食生活改善推進協議会提供

今月の

プラス1品

7



たらと にらの春巻き

1人分の栄養価

〔エネルギー：148kcal〕
 〔塩分：1.2g〕

【材料（4人分）】

生だら…2切れ、にら…もやし…各100g
 ごま油…大さじ1、A（酒・オイスターソース…各大さじ1、しょうゆ…小さじ1、おろしにんにく…小さじ1/2、塩…こしょう…各少々）
 片栗粉…適宜、水…適宜、春巻きの皮…8枚
 揚げ油…適量

【作り方】

生だらは一口大に、にらは3～4cmの長さに切る。もやしはひげ根を取る。
 ごま油を熱して、を炒め、火がとおったらAを加えて炒め合わせ、水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、冷ます。

を8等分し、春巻きの皮で包み、170～180度の油で、こんがりとした色づくまで揚げる。

豆知識 くちや

ビタミンA、B2、Cの他に硫化アリルという成分が多く含まれています。硫化アリルはビタミンB1の吸収や消化を助け、食欲を増進させたり、血液の循環をスムーズにします。色や風味を生かすには短時間加熱が効果的です。

問合せ…保健センター「☎33 2550」



広報 かみさと

4月号（No.395）©平成14年3月29日発行

▶発行 上里町 ▶編集 上里町役場総務課庶務係
 〒369-0392 埼玉県児玉郡上里町大字七本木982番地

☎35-1221代・FAX33-2429

〔上里町ホームページ〕

<http://www.town.kamisato.saitama.jp>

編集室 より…



▶3月10日の乾武マラソン大会は、事故もなく無事終了することができたようです。これも大会実行委員さんをはじめ、沿道で選手を応援してくれたみなさん、ボランティアでコースのゴミ拾いをしてくれた方など多くの方々のご協力があったからだと思います。みなさんご苦労様でした。