



# 八百津町合併70周年記念式典

8月2日(土)、八百津町合併70周年記念式典が挙行されました。オープニングアトラクションとして、町内中学3年生による合唱『心のピース』が披露され、会場はあたたかな拍手で包まれました。

第一部として、功労者表彰などの式典を執り行いました。続く第二部は、陸上自衛隊第10音楽隊によるコンサートを開催。アンコールでは、オープニングで中学生が披露した『心のピース』が演奏され、八百津町に吹奏楽用楽譜を寄贈いただきました。

開催に際し、ご協力・ご参加いただきましたみなさま、誠にありがとうございました。



八百津町食生活改善推進員の  
おすすめレシピ

## 満腹！ヘルシー ～たっぷりきのこのふわふわハンバーグ～

### 【材料】(4人分)

合いびき肉	300 g
木綿豆腐	300 g
えのき	100 g
卵	2個
しめじ	140 g
パン粉(A)	大さじ6
牛乳(A)	大さじ2
コンソメ(A)	小さじ1
塩こしょう(A)	少々
サラダ油	適量
ケチャップ(B)	大さじ3
ウスターソース(B)	大さじ3
酒(B)	大さじ3
お好みの野菜	

### 【作り方】

- ①しめじは石づきを取り外す。えのきは細かくみじん切りにする。豆腐はキッチンペーパーに包み、600Wのレンジで2分加熱して水切りし、粗熱をとる。
- ②ボウルに合いびき肉、えのき、豆腐、卵、Aを入れて混ぜる。
- ③粘り気が出るまでこねたら、4等分して丸く成型し、真ん中を少しくぼませる。
- ④フライパンにサラダ油を中火で熱し、両面焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたらしめじを加え、蓋をして弱火で10分程度加熱する。
- ⑤お皿にハンバーグを取り出し、Bを加えて軽く煮詰める。
- ⑥お好みで、茹でたにんじんやオクラ、トマトなどの野菜をトッピングし、ハンバーグに⑤のソースをかける。



栄養量(1人分)  
エネルギー343kcal たんぱく質27.7 g  
脂質20.1 g 食塩相当量2.2 g

### 食改さん一言メモ

刻んだえのき、豆腐を混ぜ込んだハンバーグに、きのこソースをかけた、ボリューム満点ヘルシーハンバーグです。豆腐をしっかりと水切りし、よく捏ねることで、生地がバラバラになりにくいです。



## ライフビジョン

防災行政情報をお知らせする「やおつーしん」は、お持ちのスマートフォンにアプリをインストールすることで、いつでもどこでも情報が確認できます。

※アプリの利用は無料ですが、利用時の通信料などは利用者の負担となります。  
※詳しい手順は八百津町ホームページをご確認ください。

iOS(iPhone)の場合



App Store  
からダウンロード

Androidの場合



Google Play  
で手に入れよう



## 八百津町役場

〒505-0392 岐阜県加茂郡八百津町八百津3903-2

☎0574-43-2111 FAX0574-43-0969

メール yaotsu@town.yaotsu.lg.jp

令和7年9月18日発行

ホームページ <https://www.town.yaotsu.lg.jp>



環境に優しい植物インキと  
再生紙を使用しています