

minokamo

暮らしの情報紙 広報みのかも

2011

4/1

No.933

巻頭

美濃加茂市メール配信サービス 「すぐメールみのかも」が スタート

このQRコードを読み込み
携帯電話から「空メール」を送信してください。



minokamo@sg-m.jp

「すぐメールみのかも」がスタート

市民の皆さんが安全で安心な生活を過ごすことができるように、緊急災害情報、防犯・防災情報、子育て情報など、暮らしに直接結びつく情報をお手持ちの携帯電話にメールで配信する「すぐメールみのかも」が4月1日にスタートします。登録は無料ですので、ぜひご活用ください。



緊急災害情報

災害時の避難情報(避難準備情報・避難勧告・避難指示)など緊急情報を配信します。



気象情報

気象庁の発表する警報情報、地震情報など緊急性の高い気象情報を配信します。

防犯情報

不審者情報、オレオレ詐欺などの防犯情報を配信します。

火災情報

可茂消防事務組合消防本部指令室から建物火災などの火災情報を配信します。

環境

エコライフ情報

環境に関するイベント、講座、補助金や暮らしに役立つエコ情報などを配信します。

生活安全情報

行方不明者の捜索や食中毒警報など、皆さんの生活に関する安全情報を配信します。

ごみ収集 リサイクル情報

収集日の変更や分別方法などの情報を配信します。

あい愛バス 運行情報

「あい愛バス」の運行情報を配信します。

市民活動 ボランティア情報

市民活動・ボランティア活動などの情報を配信します。

図書館 からのご案内

図書館で開催するイベント情報などを配信します。

少しの時間と労力で
リアルタイムに最新情報
が受信できます

私たちの日常生活の道具として普及している携帯電話のメール機能。それを利用して市民の皆さんに役立つ情報を提供するメール配信サービス「すぐメールみのかも」が4月1日からスタートします。

このメール配信サービスは、ホームページで不特定多数の人に情報を発信するのではなく、登録をした市民の皆さん一人一人に情報を配信・提供していくものです。地震などの被災を未然に防ぐための緊急的な情報から、健康や子育てなど皆さんの暮らしに直結した情報まで、幅広い情報を配信していきます。

また、希望する配信情報によって、「防災行政無線」と同じ情報をメールで受信することもできますので、放送が聞き取りにくい時などにも効果的です。

※登録内容は自由に選択ができ、いつでも変更が可能です

※登録は無料ですが、配信登録や退会、メール受信にかかるパケット通信料や通信費は登録した人の負担となります

すぐメールみのかも登録手順

携帯電話に迷惑メール対策設定をされている場合は、「sg-m.jp」ドメインからの受信を許可する設定にしてください。また、必ず利用規約に同意していただき、登録してください。

手順 1

登録用メールアドレスに、携帯電話から「空メール」を送信してください。

※空メールとは、件名、本文に何も書かずに送るメールです

■登録用メールアドレス

minokamo@sg-m.jp

空メールは、表紙や右のQRコードの登録用ページから送信することもできます



手順 2

すぐに登録用URL(アドレス)がメールが届きますので、利用規約を確認し同意の上、「メール配信に同意する」を選択してください。

手順 3

「配信メニュー選択」画面になりますので、受け取りたい情報メニューにチェックを入れ「次の画面に進む」ボタンを押してください。

手順 4

「利用者情報入力」画面になりますので、利用する人の情報を入力し、「次の画面に進む」ボタンを押してください。

手順 5

入力内容の確認画面になります。入力内容を確認いただき、誤りがなければ「入力内容を登録する」を押してください。

※誤りがありましたら「修正する」を押して修正してください

手順 6

登録完了メッセージが表示されます。登録されたメールアドレスに登録完了メールが届き、登録が完了です。

●問い合わせ

市政情報課システム開発係 内線477



※右のQRコードからよくあるお問い合わせをご覧ください ▲

子育て支援情報

親子で遊ぶ教室や子育て講座など、子育て支援に関係する情報などを配信します。



成人の健康情報

健診や相談、教室や感染症などの情報を配信します。

福祉・介護に関するご案内

福祉や介護に関する申請、手続きや行事予定などの情報を配信します。

募集情報 各種お知らせ

美濃加茂市職員の採用、作品、パブリックコメントの募集情報、市民アンケート、各種お知らせなどを配信します。

子どもの健康情報

健診や予防接種、感染症などの情報を配信します。

国民健康保険 国民年金のご案内

国民健康保険料の納期や関連する各種情報を配信します。

文化会館 からのご案内

コンサートや自主事業などイベント情報を配信します。

イベントや各種行事 観光スポット情報

市内や近隣市町村のイベント、各種行事や観光情報などを配信します。

文化の森 からのご案内

特別展や企画展、講座や講演会など催し物に関する情報を配信します。

登録方法など分からないことは、気軽に市職員へ

この、メール配信サービスへの登録は、多少の手間が掛かります。高齢者や機械の操作が苦手な人にとっては、難しく思われる人もいらっしゃるでしょう。そんな時、皆さんの近くにいる(住んでいる)市職員に一声お掛けください。皆さんの携帯電話への登録方法を分かりやすくご説明させていただきます。いつでもお気軽にご相談ください。

方針と予算

すべての人がいきいきと輝き、
すべての人が共に成長する魅力いっぱいの「まあるいまち みのかも」。
第5次総合計画の実現に向け、限られた財源の中、
今年度は「教育」「活力」「安心」に重点を置いた施策に取り組んでまいります。

安心して子どもを育てられる環境をつくることは、子どもたちの健やかな成長とともに、家族の健康、明るい地域社会の形成にもつながります。そこで、子どもたちが伸び伸びと学ぶ場、特に、中学生の学びの場を快適な環境にすることが大切だと考えますので、西中学校と東中学校に空調設備を設置します。

そして、児童生徒の増加や35人学級を行うことによる教室不足に対応するため環境整備や、学校施設の耐震化についても計画的に進めることで、子どもたち

が安全に安心して学ぶための環境をつくりたいです。

一方、子育ての悩みや心配、不安は、子どもが生まれる前からあります。そこで、不妊治療を長く続けることで感じる経済的、心理的負担を少しでも軽減するために、特定不妊治療に必要な費用の一部を助成します。

また、お母さんの体調を万全に整え、安心して出産してもらうために、妊婦健診の受診を促進するとともに、子どもたちを、感染症などの病気から守るための予防接種も引き続き行います。

▼教育 安心して子どもを育てられる環境



渡辺直由市長の所信表明

平成23年度予算は、国外において新興国など一部の国々の好景気はあるものの、国内では長引く不況の影響が続き、依然として先行き不透明な状況の下、市の根幹となる市税の大幅な増収が見込めず財源が不足する大変厳しいものとなりました。

そのような中、第5次総合計画が始まり2年目の年として、これまでの「ひとにやさしいまちづくり」の基本姿勢を継続し、「まあるいまち みのかも」を実現するための施策を推進してまいります。

また、みのかも定住自立圏の中心市として、定住自立圏共生ビジョンに掲げる具体的な取り組みを推進するとともに、新たに協定を締結する周辺の町と連携を深めることにより、みのかも圏域全体を活性化させ、人口の定住化を図っていきます。

社会経済の状況が厳しい時代ではありますが、美濃加茂市が将来にわたってずっと輝き続けることができるよう、地にしっかりと足を着け、職員一丸となって市政運営に取り組んでいきます。



育もう！未来を担う子どもたち

ひとにやさしい まちづくり

▼活力 元気で活力あるまち

もうかるまち、魅力のあるまちには、ほかの地域に誇れる資源や特産物などがあります。

市が誇る歴史、文化、自然、農作物などを日本国内だけでなく、海外へも広く発信し販売していくための活動を支援していくとともに、美濃加茂ブランドとしての価値を高めていきます。

同時に、新たに美濃加茂ブランドとなる産品を発掘、開発し、既存の資源や特産物とともに発信していきます。

また、物だけではなく、周辺の町とともに圏域全体を活性化し、安心して住み

続けたい、住んでみたいと思うまち、ここに住むことが美濃加茂ブランドとなることを目指して、定住自立圏構想を推進します。

平成22年に行われた国勢調査によると、市の人口は前回(平成17年)の調査と比べて2、614人増加(速報値)しています。これは、県下市町村の中で増加数としては一番であり、雇用の場の創出も必要となっていることから、中蜂屋産業集積地区整備事業では企業誘致を推進し、住んで働くことができるまちを目指します。

▼安心 災害に強いまち

先日発生した東北地方太平洋沖地震に、多くの人が恐ろしさを感じられたのではないでしょうか。東海・東南海・南海地震が発生する恐れも高まっています。

また、高齢者の皆さんは、身近で詐欺などの犯罪が発生することに、不安を感じている人も多いと思います。平成21年度に市内で発生した犯罪件数は、人口千人当たり17・1件であり、この数字は、残念ながら県下42市町村の中で6番目に多いという状況です。

災害や犯罪の被害を最小限にするため、また、災害からの迅速な復旧を行うため

には、地域の人たちがお互いに助け合うことが大切です。「みのかも防犯まちづくり推進計画」の推進や、消防団活動、地域の課題に取り組みまちづくり協議会活動、自警団活動、登下校の見守りなどを支援し、地域の連帯感を高め、自主防災力を強化するなど、皆さんとともに、災害に強いまちを目指します。

また、豪雨災害による被害を最小限に抑えるため、通行する人や車に地下道が冠水したことを知らせる地下道冠水通報システムを設置します。



防災力の強化！地域ぐるみで安心な環境



もうかるまちへ！美濃加茂ブランド創造

まちづくりが始まる

一般会計 歳入・歳出の特徴

歳入

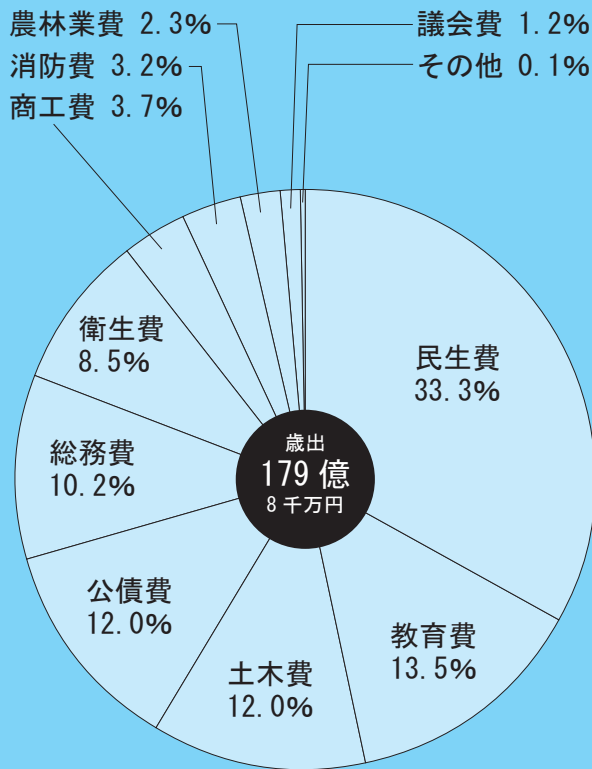
のうち、市税は、大きく受けた前年度と比べて0・7%増の76億5、000万円とし、地方交付税は、前年度と比べて18・2%増の19億5、000万円としました。

これは、地方交付税を計算するときの基礎となる国勢調査人口が、平成22年の調査では前回(平成17年)の調査と比べて2、614人増加(速報値)したことが大きな要因です。

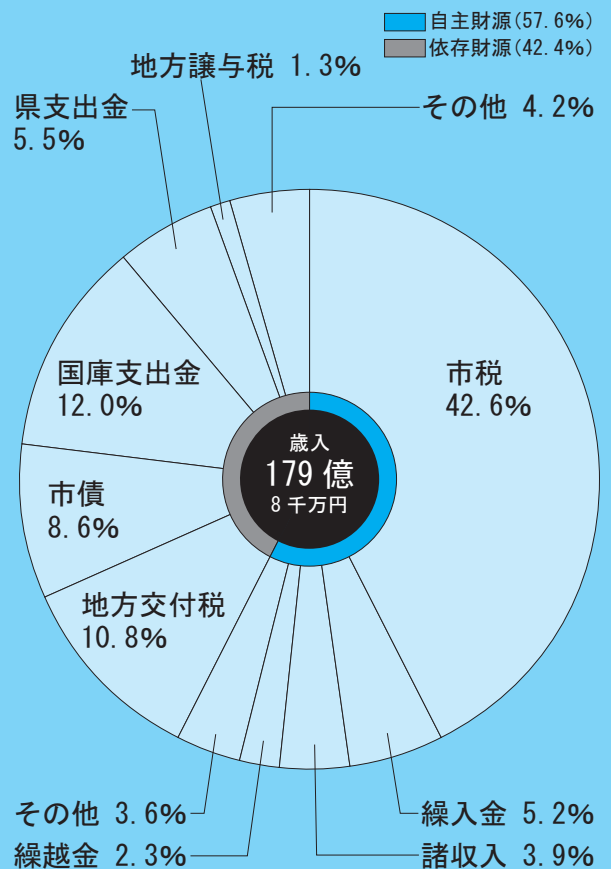
また、国庫支出金は、3歳未満児への子ども手当や学校施設環境改善交付金などの増額により、前年度と比べて18・2%増の21億5、281万円としました。

市債は、東中学校の増築工事と西・東中学校の空調設備工事のための借り入れが増えることにより、前年度と比べて7・1%増の15億5、450万円としました。

一般会計 歳出 【目的別】



一般会計 歳入



用語解説

歳入

- ▼ **自主財源**：市税や施設使用料など、市が自主的に収入できるお金
- ▼ **依存財源**：国や県からの補助金など、市が自主的に収入できないお金
- ▼ **市税**：市民税や固定資産税、たばこ税など
- ▼ **繰入金**：積み立てしている基金(貯金)を取り崩したお金
- ▼ **諸収入**：預金利子やその他の収入
- ▼ **繰越金**：前年度から繰り越されたお金
- ▼ **分担金及び負担金**：福祉事業や土木事業などに対する負担金
- ▼ **使用料及び手数料**：生涯学習施設などの使用料や住民票などの発行手数料
- ▼ **地方交付税**：市の財政状況に応じて国から交付されるお金
- ▼ **市債**：事業を行うために借りるお金
- ▼ **国庫支出金**：国からの負担金や補助金
- ▼ **県支出金**：県からの負担金や補助金

予算総額314億9,263万円の



歳出

は、「教育」「活力」「安心」に重点を置いて、限られた財源を効果的に配分しました。

目的別の予算では、東中学校増改築事業や西・東中学校の空調設備を整備するため、教育費を前年度と比べて66・7%増の24億4、627万円としました。民生費は、国民健康保険会計などへの繰出金や子ども手当の増額により、前年度と比べて8・5%増の59億8、011万円としました。

会計別予算

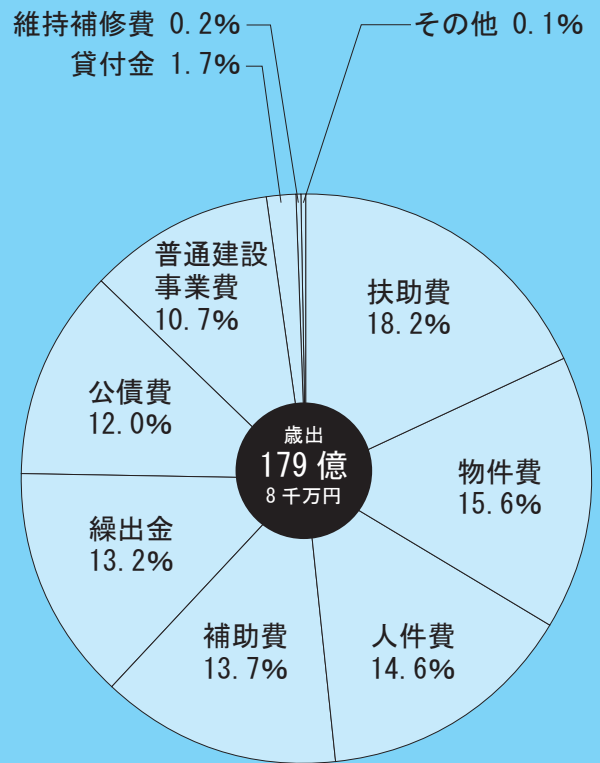
(単位：%)

会計名	平成23年度	平成22年度	差引増減額	増減率	
一般会計	179億8,000万	170億6,000万	9億2,000万円	5.4	
特別会計	国民健康保険会計	52億1,754万円	51億3,340万円	8,414万円	1.6
	老人保健会計	0円	149万円	皆減	皆減
	介護保険会計	31億2,793万円	28億8,765万円	2億4,028万円	8.3
	後期高齢者医療会	4億4,102万円	4億7,538万円	△3,436万円	△7.2
	下水道事業会計	27億1,459万円	27億9,883万円	△8,424万円	△3.0
	介護認定・障がい者自立支援認定審査会会計	3,794万円	3,820万円	△26万円	△0.7
	計	115億3,902万	113億3,495万	2億407万円	1.8
水道事業会計	19億7,361万円	18億7,974万円	9,387万円	5.0	
合計	314億9,263万	302億7,469万	12億1,794万	4.0	

特別会計の予算額は、前年度と比べて1.8%増の115億3,902万円としました。老人保健制度は、平成20年3月診療分の支払いをもって制度が廃止され、後期高齢者医療制度へと変わりました。平成22年度までの3年間は、老人保健会計で精算事務を行っていましたが、平成23年度3月に精算が完了したため、平成23年度の予算計上はありません。

水道事業会計は、不況や環境問題への取り組みなどで社会全体が「節水型」へ構造転換したことにより給水収益は減少しましたが、建設事業費は老朽化した水道管の布設替事業などの増加により増額予算としました。

一般会計 歳出【性質別】



- ▼ 地方消費税交付金：地方消費税の一部を財源として、県が人口と事業者数の割合に応じて割り振りし、市に交付するお金
- ▼ 地方譲与税：国税として徴収され、その後、地方に譲与されるお金
- 歳出 ■
- ▼ 民生費：各福祉事業を行うためのお金
- ▼ 土木費：道路や住宅などの工事に使うお金
- ▼ 総務費：まちづくりや一般事務などに使うお金
- ▼ 公債費：借入金の返済や利息を支払うお金
- ▼ 衛生費：市民の健康管理やごみ処理に使うお金
- ▼ 教育費：学校教育や生涯学習などに使うお金
- ▼ 商工費：観光や商工業の振興に使うお金
- ▼ 消防費：消防設備や消防団の運営に使うお金
- ▼ 農林業費：農業・林業の振興に使うお金
- ▼ 議会費：市議会の運営を行うためのお金

主な事業と予算

みんながそれぞれの役割をもって、だれもが活躍できるまちづくり

- ▶ **広聴推進事業** 92万円
市民意識調査やタウンミーティングなどを行うことにより、市民の皆さんが必要としていることを把握し政策や事業に反映するとともに、市政への関心を持つ機会を創出します。
- ▶ **スポーツ環境整備事業** 5,649万円
スポーツを快適に行えるよう、体育館やグラウンドなどのスポーツ施設を適切に管理します。
- ▶ **自治会活動推進事業** 1,755万円
自治会活動の費用に対して交付金と補助金を交付し、自治会活動の活性化を図ります。

産業の振興により新たな価値のあるまちづくり

- ▶ **地域ブランド創出事業** 1,500万円
既存の産業や特産品などの地域資源を美濃加茂ブランドとしての発信や、新たな美濃加茂ブランドを創出し、市のイメージ向上を図ります。
- ▶ **中小企業支援事業** 3億2,253万円
中小企業に対する金融機関の融資の円滑化を図るための預託金の支出や、市内事業者へ依頼して行う住宅リフォームに対する助成を行い、市内事業者の振興および活性化を図ります。
- ▶ **商業振興事業** 2,624万円
商店街で開催されるイベントに対して補助金を交付し、商店街の活性化を図ります。
- ▶ **農業用施設事業** 1,014万円
土地改良施設の維持管理や農道および農業用施設の整備を促進し、農業基盤の確立を図ります。

安心して暮らせるまちづくり

- ▶ **防犯活動推進事業** 1,762万円
安全で安心して暮らせる明るいまちづくりを推進するため、防犯啓発活動や防犯灯の設置をします。
- ▶ **地域防災力強化事業** 180万円
自治会や自警隊の活動に必要な費用に対して補助金を交付し、自主防災組織の強化を図ります。
- ▶ **予防接種事業** 1億8,184万円
子どもたちを感染症などの病気から守るため、各種ワクチンの接種費用を助成し予防接種を促進します。
- ▶ **安心生活創造事業** 1,000万円
一人暮らしの高齢者などが地域で安心して暮らせるように、見守りや買い物の支援を行います。
- ▶ **障害者自立支援法サービス事業** 4億7,690万円
就労移行支援、地域生活支援など、障がいのある人の自立に向けた支援を行います。

快適でこちよく定住できるまちづくり

- ▶ **妊婦健康診査・不妊治療費助成事業** 5,293万円
少子化対策の一つとして、妊娠中の健康診査費用や不妊治療についての費用の一部を助成します。
- ▶ **中学校増改築・空調整備事業** 8億7,693万円
東中学校南棟校舎の増改築工事を引き続き行うとともに、同校と西中学校の空調整備工事を行い、生徒の授業環境を改善します。
- ▶ **外国人児童生徒就学促進・日本語指導支援事業** 606万円
就学前の外国人児童生徒に対する日本語等初期適応指導や、市内の小中学校に在籍する外国人児童生徒と帰国子女に対する日本語教室を開設し、義務教育課程への就学を支援します。
- ▶ **バス路線対策・長良川鉄道経営安定支援事業** 3,573万円
あい愛バス、東濃鉄道バスと長良川鉄道へ補助金を支出し、自分で車を運転しない人が移動できる手段を確保します。

美しい風景が残るまちづくり

- ▶ **農業振興地域整備計画策定事業** 400万円
耕作放棄地や農地利用の実態を把握し、農地の有効利用を図ることにより、美しい田園風景と優良な農地を守ります。
- ▶ **橋りょう補修事業** 790万円
市内にある橋の点検を行い、橋の長寿命化を図る補修計画を策定します。
- ▶ **自然環境保全・循環型社会構築事業** 1億9,734万円
環境基本計画の実践事業や環境啓発活動を行うとともに、クリーン作戦や資源回収事業などのごみ減量化に向けた取り組みを行います。

市役所の経営方針

- ▶ **総合行政システム導入事業** 1億3,160万円
クラウドコンピューティングシステムによる総合行政システムを導入し、業務の効率化と経費削減、情報セキュリティの向上を図ります。
- ▶ **定住自立圏構想推進事業** 1,886万円
定住自立圏共生ビジョンの進捗管理を行うとともに、圏域の拡大に取り組みます。
- ▶ **地域番組制作放映事業** 840万円
ケーブルテレビを活用して、市からのお知らせや地域のニュースなどを放映します。
- ▶ **システム共同利用事業** 370万円
パソコンや携帯サイトからの公共施設予約を可能にし、メールで市からの緊急情報やイベント情報などを配信するシステムを導入します。

予算

31,492,635,000

美濃加茂市が将来にわたって
ずっと輝き続けることを目指し、
市政運営に取り組みます。

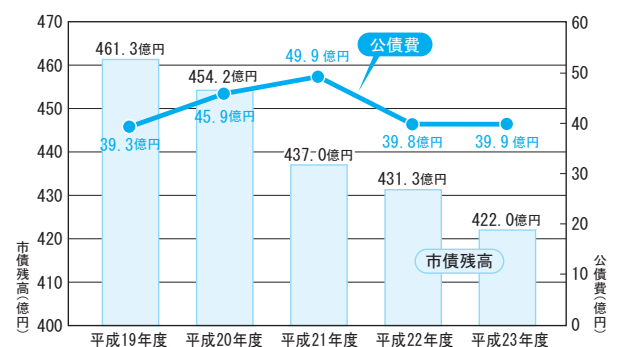
市債残高の削減に向けて

平成23年度の一般会計予算は、前年度と比べて9億2千万円増の179億8千万円としました。

しかし、国民健康保険会計などへの繰出金や子ども手当、東中学校増改築事業や西・東中学校の空調設備の整備など行わなければならない事業は多くあり、予算に余裕がない現状です。

このような中、右の表のように少しでも市債(借金)残高を減少させたり、行財政改革に取り組むことにより、健全な財政を堅持していきます。

公債費と市債残高



minokamo

NEWS & TOPICS

市内各地で行われたイベントやまちの話題をお届けします。



パパ、おいしいクッキー作ろうね

2月11日祝 中央公民館、プラザちゅうたい(太田町)

父親の育児参加と母親の育児ストレスを解消するため、市と坂祝町が合同の「パパ・ママW講座」を開きました。

ママはパレエエクササイズを体験し、パパは子どもとのクッキー作りを楽しみました。



感謝の気持ちを込めて

2月18日金 山手小学校(田島町)

登下校を見守る山手サポート隊や読み聞かせボランティアなどの学校支援ボランティアの皆さんに、感謝の気持ちを伝えようと「ありがとうの会」が開かれました。会では、児童代表がボランティアの皆さん一人一人に感謝の気持ちを込めて花をプレゼントしました。



ソフトボールで全国大会に

2月25日金 市役所市長室(太田町)

全国高等学校男子ソフトボール選抜大会に出場する美濃加茂高等学校男子ソフトボール部の服部裕也主将、奥田祥介さん、佐々木康介さんが市役所を訪れました。3人は、渡辺直由市長に「チームプレイを生かして頑張ります」と抱負を語りました。



目指せ、ゴールを！

2月25日金 下米田保育園(下米田町)

岐阜県サッカー協会が主催するキッズサッカー教室が開かれ、シュート練習などをしながらサッカーを楽しみました。4つのグループに分かれたゲームでは、一生懸命ボールを追いかけ、ゴールにシュートを決めるとみんなでハイタッチをして喜んでいました。



全校生徒の思いを込めて

3月3日(木) 東中学校(本郷町)

生徒会が中心となり全校で取り組んだアルミ缶回収で得た収益金で、車いす1台を購入し、日ごろから交流のある市内のグループホームに寄贈しました。生徒代表は「全校生徒の思いが詰まっている1台です。使っていただき役立ててください」とあいさつしました。



古井地区のいいところを知ろう

3月4日(金) 古井地区

健康の道、健寿の道、水辺の道の3つのコースがある古井地区の景観ウォーキングマップを作成した「古井地区景観を考えるワーキング」では、コースを歩く人のためにルートを示す看板や全体のウォーキングマップを古井近隣公園などに設置しました。



かも丸マーケットを開催

3月5日(土) 太田宿中山道会館(太田本町)

「みのかもファーマーズ倶楽部」が生産者と触れ合いの場を設けようと企画した軽トラ市「かも丸マーケット」が開催されました。新鮮な野菜などを荷台に載せた軽トラック6台が集まり、新鮮な地元産野菜を買い求める多くの人でにぎわいました。



みんなでごみを減らそう

3月9日(木) きらきらエコハウス(島町)ほか

蜂屋小学校4年生児童が、環境をテーマにした総合的な学習として、リサイクルステーションである「きらきらエコハウス」の見学などをしました。エコハウスで回収されている品目やその行き先を市の職員から説明を受け、リサイクルの大切さを知りました。



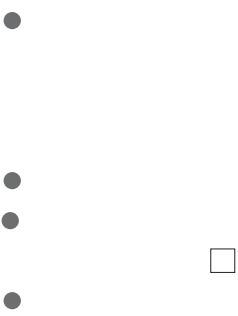
水しぶきを浴びて大歓声

3月10日(木) 木曾川

美濃加茂市の太田橋から犬山市の犬山橋までの木曾川13キロを下る「日本ライン下り」の運行が3月10日から始まりました。「ライオン岩」や「夫婦岩」と名付けられた奇岩が作り出す渓谷美や8カ所のスリリングな早瀬を楽しむことができます。

募集

application for event



人
※2回目以降は、お子さんのみの参加も可能

・集団活動に参加できる人

●定員

・療育手帳所持者 7人

・身体障害者手帳所持者 5人

※申し込み者が定員を超えた場合は抽選

●参加料 無料

●申込み

4月11日(木)までに直接または電話で福祉課へ

●問い合わせ

福祉課障がい福祉係

☎内線325



ていねいな暮らしのあつたころ

佐野三彦の撮った伊深の里山

「行商の端切れ売り」

伊深の人は、主に西方の町である関へ買い物に出掛けました。伊深へは、物売り歩く行商が訪れることも多く、そこで買い物をすることもありました。

行商には、不定期と定期があり、行商人は農家の門先に店を広げ、近所に声を掛けて回ります。適当なものをみつけて訪れてくれる行商のおかげで、忙しい農家は出掛けていく手間が省けました。また、物を選ぶときの会話も楽しみのひとつでした。

写真は、端切れ売りが「シンドカゴ」からきれを出して広げている様子です。昔は、古くなった着物をほどこき、布団を作ったり、端切れで前掛け

を作ったりしました。何度も使いまわしたきれを最後には何枚か重ねて雑巾を作るなど、物を大切に使いました。



「端切れ売りが来て店を出す」昭和38年4月22日撮影

このたびの東北地方太平洋沖地震及び大津波で亡くなられた方々のご冥福を心よりお祈り申し上げますとともに、被災された皆様に謹んでお見舞いを申し上げます。一日も早い事態の収束と生活基盤の復興を願っております。

美濃加茂市長 渡辺 直由

食改さんのおすすめ
レシピ

File.024

旬のものを包んで 春色肉まん

米粉を使った生地で、もちりとした食感に仕上がります。旬の材料を包み込んで、春らしい一品をどうぞ。

材料(6個分)

(皮)	米粉	150g
	強力粉	50g
	ドライイースト	小さじ1
A	砂糖	20g
	塩・ベーキングパウダー	2g
	サラダ油	8g
	野菜ジュース	120cc
(具)	豚ひき肉	200g
	ゆでたけのこ	100g
B	長ねぎ	1/3本
	干し椎茸(戻す)	2枚
	しょうが	1かけ
	しょうゆ	大さじ2
	ごま油・砂糖	大さじ1
	塩・こしょう	少々

- ①ボウルに、Aを入れて混ぜ合わせ、野菜ジュースを加えてさらによく混ぜる。ひとまとめにして、ラップをかけ、15分ほど寝かせる。
- ②ボウルに、豚ひき肉、みじん切りにしたB、調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③①の生地を6等分にしてのばし、②の具を包む。
- ④クッキングシートに③をのせて、約20分蒸す。



■ 1個分の栄養価
エネルギー/360Kcal 塩分/1.2g

