

# ニュータウンわきあいあい

## 先行実施

### 定期借地権制度

これまで購入しなければならなかった土地を、町から長期間借り受けることができます。

この制度を活用すれば、安い土地賃料で、ゆとりのある土地を51年間利用することができます。

#### ●賃料(月額)

約72坪の土地の場合……5,400円

約111坪の土地の場合……8,100円

#### ●対象区画

・ニュータウンわきあいあい分譲中の全ての区画

(60区画)

#### ●主な条件

・3年以内に住宅建築に着手すること

・100万円の保証金を収めること(貸借契約の解除時に全額返還します)

#### ●受付期間

平成25年7月8日(月)から

平成27年6月30日(火)まで

#### ●その他

・賃料は年払いとなります。

・契約には連帯保証人が必要です。

※詳細は事前にお問い合わせください。

町のホームページに情報を掲載しています。

#### ■問合せ

企画財政課 ☎47-80013



# 食改

## みつばちゃん 知恵袋

### 旬の食材を使って

「新タマネギのツナじゃが」

#### 《材料(1~2人分)》

- ・新タマネギ……………大1個
- ・新じゃがいも……………中2個
- ・ツナ缶(油漬け)………1缶(80g)
- ・大葉……………3枚
- ・醤油……………少々

#### 《作り方》

- ①新じゃがいもと新タマネギは皮をむいて、食べやすい大きさに切っておく。(じゃがいもはひと口大、タマネギはくし形切り)
- ②フライパンにツナを油ごと入れ、じゃがいもとタマネギを加えて炒める。
- ③じゃがいもとタマネギがひたるくらいまで水を加え、落し蓋をし、弱火で煮詰める。
- ④じゃがいもがやわらかくなり水分が減ったら、醤油を加えてざっと混ぜる。
- ⑤④を器に盛り大葉を干切りにして盛り付ける。



畑でとれる旬の野菜を使った簡単な料理です。

忙しい時でもすぐに作れ、材料代も安く済んで主婦にはうれしいメニューです。ぜひ、作ってみてくださいね。

じゃがいもの栄養で一番の注目はビタミンC、他の食品のビタミンCに比べ熱に強いのが特徴です。

細胞の老化を防いだり、免疫力の向上が期待できます。

また、体内の水分を調整してくれるカリウムを多く含んでいるので過剰な塩分を排泄し血圧を安定させる効果があります。

玉ねぎも、みなさんがご存知の血液さらさら効果があり、一緒に食べると高血圧予防に効果大ですね。

