



ツナ缶ドライカレー

●1人分当たり
エネルギー…366kcal
食塩相当量…0.9g
食物繊維…2.6g



草津・たび丸
Kitchenの
公式レシピは
こちら



材料(4人分)

なす…80g おろしにんにく…小さじ1
玉ねぎ…100g 顆粒コンソメ…小さじ2
エリンギ…40g カレー粉…小さじ2
トマト…160g むき枝豆(ゆで)…20g
ご飯…600g
ツナライトフレーク(油漬け)…140g

- ① なす、玉ねぎ、エリンギは1cm角に、トマトは2cm角に切る
- ② フライパンにツナ缶のオイルを入れて熱し、おろしにんにくを加えてなじませる。香りが出てきたら、なす、玉ねぎ、エリンギを炒める
- ③ 火が通ったら、トマトとツナ、コンソメを加えて、さらに炒める
- ④ ③にカレー粉を振り入れ、むき枝豆(ゆで)を入れて混ぜ合わせ、少し煮詰めれば完成



コツとポイント

家によくある野菜と缶詰を利用した、塩分控えめで栄養バランスの取れる一品です。いろいろな野菜を足しても美味しいです。

草津・たび丸
キッチン
Kitchen



cookpad recipe

たび丸におたよりを送ってくれた皆さん、 ありがとうございました！

7月号の読者プレゼント企画の答えは「14個」でした！

●たび丸のイラストが登場した7月号のページ

P9、P10、P11、P13、P14、P15、P16、P17、P18(2個)、P19、P20、P22(2個)
当選した10人には、たび丸からの返信とともにプレゼントを送ります。
※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます

イラストや応援メッセージ
ありがとうたび！
お返事するので、
待ってほしいたび！



Kusatsu Information

いつでもどこでも「広報くさつ」



市ホーム
ページ



ラジオえふえむ草津
(FM78.5MHz)
「声の広報」



スマートフォン用アプリ
●マチイロ
●SideBooks(ちいき本棚)

市公式ソーシャルメディア



草津市メール
配信サービス

市の情報をメールで
配信するサービス



くさつチャンネル

さまざまな動画や、
びわ湖放送(BBC)
で放送されている
草津スケッチもこ
ちらから配信！



市の花
アオバナ



市の木
キンモクセイ

7月31日現在(対前月比)

●人口140,231人(+54) ●世帯数64,583世帯(+39)
●男70,320人(+40) ●女69,911人(+14)

国スポ開催まで
あと

392日

わたSHIGA輝く
国スポ・障スポ2025

障スポ開催まで
あと

419日



開催まで
カウント
ダウン！

9月1日(日)時点