



たこのお刺身  
さっぱりソース  
仕上げ

1人分 139Kcal  
塩分 1.0g

陶器 / 陶遊子 会員 前川佳子 作

材料 | 4人分

- たこ (刺身用).....400g
- ミニトマト.....4個
- 大葉.....8枚
- おくら.....5本
- <ソース>
- オリーブオイル.....大さじ2
- レモン汁.....大さじ1
- 砂糖.....小さじ1
- 塩.....小さじ1/3
- バジル (粉).....少々
- 粗びき黒こしょう.....少々
- 練りわさび.....適宜
- ※大さじ= 15ccのサジ  
小さじ= 5ccのサジ

お刺身はやつぱり醤油と思う方でも、たまには目先の変わった食べ方をしてみませんか？ソースの酸味や塩の使い方、配慮することで、醤油で食べるよりも塩分控えめでいただけます。

作り方

- 1 たこは、食べやすい大きさに薄く切り分けます。
- 2 ミニトマトは薄く輪切りに、大葉は半分に切り分けます。
- 3 おくらは塩もみして表面のうぶ毛を取り除いてから、熱湯で軽く茹でます。
- 4 ソースを作ります。ソースの分量をすべてあわせませす。わさびは好みで分量を調節してください。
- 5 器に、たこと野菜を好みで盛りつけ、上から全体にまわすようにソースをかけます。



POINT

魚介類の素材に含まれる塩分の強さによって、ソースに使う食塩やレモン汁の使用量を調節しましょう。

2月 定期  
予防  
接種  
変更のお知らせ

平成 21 年 2 月の乳幼児等の定期予防接種の実施を次のとおり変更しますので、実施時間をご確認のうえ、接種希望医療機関にお越しください。

2月10日 (火)

- BCG・3種混合接種 (乳幼児対象)
- 小田医院内: 午前 10 時 45 分 ~ 11 時 30 分
- 厚生病院内: 午後 2 時 15 分 ~ 3 時 00 分

2月17日 (火)

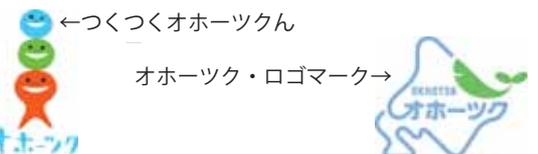
- 麻疹風疹混合・BCG (乳幼児対象)
- 小田医院内: 午前 10 時 45 分 ~ 11 時 30 分
- 麻疹風疹混合ワクチン
- (3期: 中1年・4期: 高校3年のみ対象)
- 小田医院内: 午後 3 時 30 分 ~ 4 時 00 分
- ※要予約制です。3期及び4期該当者で事前予約がない場合は受診できません。

**お願い:** 接種項目数が複数の場合は、人数に応じてワクチンの種類ごとに接種を開始しますので、早く来ていただいても待ち時間が長くなる場合がありますのでご了承ください。

オホーツク各種シンボルを活用ください

- 「つくつくオホーツクくん」や「オホーツク・ロゴマーク」は、オホーツク地域 (網走支庁管内) にお住まいの個人や企業、団体が無料で使用できるシンボルマークです。
- オホーツク地域にお住まいの個人の方が名刺やホームページコンテンツに使用される場合は、手続きが必要ありませんので、お気軽にご利用ください。
- オホーツク地域の企業、団体の方が使用される場合、使用した後に使用報告書を提出ください。
- 詳しくは、次のURLをご覧ください。

[http://www.abashiri.pref.hokkaido.lg.jp/ts/tss/oai\\_pr.htm](http://www.abashiri.pref.hokkaido.lg.jp/ts/tss/oai_pr.htm)



広報サロマ 2月号 No. 616

発行 / 佐呂間町 〒093-0592  
常呂郡佐呂間町字永代町3番地の1  
編集 / 町民課住民活動係 TEL 01587・2・1213  
佐呂間町 URL <http://www.town.saroma.hokkaido.jp>

◆ 広報に対するご意見・ご質問やまちであった出来事、話題がございましたらお待ちしております。

今月の表紙

平成 21 年 成人式

あ と が き

年末年始の暴飲暴食を悔いている間に早 2 月。新年のご挨拶がすっかり遅くなりましたがこの 1 年が皆さんにとってウツと笑いの絶えない年になりますようご祈念申し上げますとともに、本年も「広報サロマ」をよろしく願いたします (´\_´)。  
さて、今年は丑年ですが、町内では丑年生まれの方が一番多いのです。ご存知でしたでしょうか？

● 干支別人口 (H20.12 月末住基調べ)

干支	人口	順位	干支	人口	順位
子	544 人	2	午	490 人	9
丑	564 人	1	未	506 人	7
寅	514 人	5	申	497 人	8
卯	454 人	12	酉	484 人	10
辰	520 人	4	戌	532 人	3
巳	470 人	11	亥	513 人	6