



食生活改善委員会
トウモロコシ
ライフサロマ

卵とネギの おっさり丼

1人分 303Kcal
塩分 1.2g

陶器/陶遊子代表 岸 みどり 作

材料 | 4人分

ご飯……………茶碗1膳(150g)
卵……………2個
長ネギ……………1/2本
だし汁(かつお・昆布)……300cc
酒……………大さじ1
塩……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ2
水溶き片栗粉……………少々
白ゴマ……………少々
※大さじ=15ccのサジ
小さじ=5ccのサジ

食欲がない時、かぜをひいている時にはぴったりの料理です。卵は栄養価が高く、効率よく消化吸収される食品です。で、体力が落ちていると感じている時にはとても活用しやすい食品です。今回は、相性抜群のネギやしょうゆがをプラスして簡単にできる丼を紹介いたします。

作り方

- ①だし汁はかつおと昆布であらかじめとっておきます。
- ②長ネギは斜め切りにします。しょうがは針しょうがに切ります。
- ③卵は溶いておきます。
- ④鍋にだし汁と酒、長ネギを火にかけ、長ネギがしんなりしたら、溶き卵を回し入れます。
- ⑤半熟程度火が通ったら、手早く水溶き片栗粉を加えて強めにとろみをつけます。
- ⑥器にご飯を盛り、上に卵とネギのあんかけをかけ、針しょうがを飾ります。好みでゴマ少々をふりかけます。

POINT

塩をたくさん使わないようにするには、かつお節や昆布を使って美味しいだし汁をとることです。旨みや風味を活かしましょう。



babyface



鈴木 世梨ちゃん
平成20年3月13日生まれ
(栃木 鈴木 祐樹・海沙さん)

はじめまして、すずき せり です。私は音楽が大好き！テレビからうたが聞こえてくると、「ニコニコ笑顔で手をたたいたり、体をゆらしています。早くうたもうたえるようになりたいな。



梅野 遥弥くん
平成20年3月18日生まれ
(若佐 梅野 匡史・彩香さん)

おれの名前は「うめのはるや」。いつも全力、歩き回るの大好き!!早く歩いて外でもいっつきり遊ぶのが夢!!おとーさんもおかーさんも皆も大好き!人見知りすることもあるけど、よくよく!!

※「baby face」では掲載するお子さんを募集しています。掲載を希望される方は、誕生月の前月10日までに保健福祉課保健師までご連絡ください。なお、希望者多数の場合はこちらで抽選させていただきますことをご了承ください。

3月 定期 予防 接種 変更のお知らせ

平成21年3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。

3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

3月17日(火)

- ポリオ・麻疹風疹混合・BCG(乳幼児対象)
小田医院内:午後1時30分~2時00分
厚生病院内:午後2時30分~3時00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)
厚生病院内: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。

広報サロマ3月号 No.617

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

かまくら雪まつりの様子