



豚肉の あつさり塩と 鮮水菜

1人分 119Kcal
塩分 0.9g

陶器 / 陶遊子会員 小松智絵 作

材料 | 4人分

豚肉200g
生しょうがすりおろし...小さじ1
にんにくすりおろし小さじ1
酒大さじ1
塩小さじ1/2
片栗粉小さじ1
玉ねぎ1/2 個
ごま油小さじ1
こしょう少々
水菜1/3 束
※大さじ = 15cc のサジ
小さじ = 5cc のサジ

関東では京菜と呼ばれる「水菜」が鍋料理やおかずのつけ合せに重宝される理由は、昔から青菜の葉緑素が肉や魚を食べた後に体中で生成される尿酸等老廃物の処理に役立つと言われているからです。「肉料理には青菜類をつけ合せてバランスよく」が食卓の基本です。

作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切り分けます。玉ねぎは薄くスライスします。
- 2 すりおろした生しょうがとにんにく、酒、塩、片栗粉を豚肉と合わせてしっかりと揉み込み、下味をつけます。
- 3 水菜は鮮度の良いものを選び、水洗いしてから3~4cmに切り分けます。
- 4 フライパンにごま油を熱し、スライスした玉ねぎを炒めてしんなりしたら、下味をつけておいた豚肉を炒めます。仕上げにこしょうで風味をととのえます。
- 5 器に水菜を盛り、その上に炒めた豚肉をのせます。



POINT

料理の味つけは下味で決まります。しっかりと揉みこんで肉に味を馴染ませるのがポイントです。

人のうごき 2月末現在

人口 6,064人 (△15)
男 2,894人 (△4)
女 3,170人 (△11)
世帯数 2,489戸 (△1)
() 内は前月比です。

お誕生おめでとうございます

2月生まれの赤ちゃん

☆長谷部 咲(さき) ちゃん
平成21年2月4日生まれ
朝日 長谷部泰裕・里佳 さん
☆幸松 桃杏(もあ) ちゃん
平成21年2月9日生まれ
宮前町 幸松雄斗・杏子 さん
☆長瀬 聡吾(そうご) くん
平成21年2月12日生まれ
共立 長瀬哲也・聡花 さん
☆齊藤 ここみ ちゃん
平成21年2月20日生まれ
若里 齊藤豊・いずみ さん
☆佐々木 旺助(おうすけ) くん
平成21年2月28日生まれ
永代町 佐々木友宏・麻美 さん

ご寄附ありがとうございます

■社会福祉協議会

▼香典返しを廃して

富丘 山越 博 さん
知来 鈴木 一男 さん
若佐 杉山 トモエ さん
北江 刺重 信 さん
川西 瀬木 義夫 さん
西富 高橋 美智子 さん
永代町 山内 静雄 さん

▼社会福祉事業に対して

宮前町 根本 ミサオ さん

■浜佐呂間自治会

▼離町に際して

浜佐呂間 藤原 慶蔵 さん

■武士老人クラブ

▼香典返しを廃して

富丘 山越 博 さん

■仁倉老人クラブ

▼ご厚誼に謝し

宮前町 津田 トヨ さん
仁倉 岡崎 ふじ子 さん

セーフティーロード☆サロマ

毎月1日は佐呂間交通安全の日、15日は道民交通安全の日

▼STOP ザ 交通事故

「事故なし」の町をつくろう みんなの手で

佐呂間中学校2年 渡井 咲希

▼交通死亡事故ゼロ運動

100日(3月22日現在) デイライト運動通年展開中



広報サロマ 4月号 No. 618

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

新サロマトンネル見学の様子(若佐小学校)