



人参の シンプルサラダ

1人分 ▶ 43Kcal
塩分 ▶ 0.5g

陶器 / 陶遊子代表 岸 みどり 作

材料 | 1人分

人参 中 1 本
塩 小さじ 1/3
酢 大さじ 1
オリーブ油 大さじ 1
粗びき黒胡椒 適量

※大さじ = 15cc のサジ
小さじ = 5cc のサジ

2月から3月にかけて開催した食生活改善指導教室による町内協力店ヘルシー弁当の中から、今月より3回シリーズでお勧めメニューをご紹介します。
今月は、「サンショップよしの」物産部の齊藤恵子さんの提供メニューです。忙しい時でも簡単に作れますので、食卓にもう1品野菜料理をつけたい時にぜひ活用してみてください。

作り方

- 1 人参は表面の皮を薄くむいてから、さらにピーラーで細く長くむいていきます。
- 2 ボウルに人参と分量の塩を入れて塩もみにし、10分程度おいておきます。
- 3 人参がしんなりしたら、しっかりと水分を絞ります。
- 4 人参、酢、オリーブ油、粗びき黒胡椒を混ぜあわせて、器に盛ります。



POINT

粗びき黒しょうの他に、バジル、オレガノなど、好みの香草を加えても美味しいです。

babyface



林 奏恋 ちゃん
平成20年5月14日生まれ
(宮前町 林 智章・美紀さん)

はじめまして、はやし かれん です。
私は食べるの大スキっ♥毎日食べてる白いごはんが大好き♪散歩も大スキなので、まちで見かけたら声かけね♪



土門 悠耶 くん
平成20年5月21日生まれ
(西富 土門 健・瞳さん)

はじめまして、どもん ゆうや です。
イタズラ大好き♪いつもママを困らせてるよ早く歩いて外でお散歩できるとなりたいな!!

※「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。

★お誕生おめでとうございます★

平成21年3月生まれの赤ちゃん

澤井 美桜 (みお) ちゃん ★3月8日生まれ
(西富 澤井誠・綾子さん)

長澤 諒祐 (りょうすけ) くん★3月10日生まれ
(共立 長澤耕之輔・純子さん)

千葉 理湖 (りこ) ちゃん ★3月12日生まれ
(永代町 千葉勝志・留美さん)

能登 花瑛 (はなえ) ちゃん ★3月13日生まれ
(北 能登貴也・彰子さん)

木野村 愛瑠 (あいる) ちゃん★3月22日生まれ
(西富 木野村司・彩華さん)

あ と が き

雪解けとともにつついアクセルを踏み込んでいませんか？
平成20年中の道内での交通事故発生件数は21,091件、約25分に1件という頻度で発生していることになります。交通事故は例外的な出来事ではありません。行楽期の訪れからくる開放感で気もゆるむ春ですが、スピードアップではなく、今一度気を引き締めて警戒心アップでいきましょう。また、この時期は新入生児が通学を始めたばかりです。小学生の歩行中の事故で多いのは1年生のとび出しによるものです。小さな子どもを見かけたら「とび出し警報!!」と認識してください。

広報サロマ5月号 No.619

発行/佐呂間町 〒093-0592

常呂郡佐呂間町宇永代町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います。

今月の表紙

若佐小学校交通安全教室の様子