



食生活改善委員会
トウモロコシ
ライフサロマ

お刺身の "シソジュース" ドレッシングがけ

1人分 ▶ 80Kcal
塩分 ▶ 0.6g

陶器 / 陶遊子代表 岸 みどり 作

材料 | 4人分

白身刺身160g
(カレイ・ヒラメなど)
みょうが少々
万能ネギ少々
トマト小1個

【ドレッシング材料】

シソジュース大さじ1
(今がしそどき)
ワインビネガー大さじ1
オリーブ油大さじ1
バジル (粉)ひとつまみ
塩小さじ1/3
黒こしょう少々

※大さじ= 15cc のサジ
小さじ= 5cc のサジ

今月は、シソジュース (「今がしそどき」あじな倶楽部) を使った。シソジュースにワインビネガーとオリーブ油をプラスしたドレッシングソースで、食欲が減退しやすい夏を乗り越える手助けができればと思います。

作り方

- 1 刺身用の白身魚は薄く切り分けておきます。
- 2 みょうがは細くせん切りに、万能ネギは3~4cm長さに切り分けます。
- 3 刺身にみょうがとネギを2~3本ずつ乗せて、くるりと巻きます。
- 4 トマトは湯むきして中の種を取り、細かなサイの目に切り分けます。
- 5 ドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせます。
- 6 皿に、③の刺身を盛り、④のトマトを散らし、最後に上からドレッシングを全体にかけます。



POINT 刺身はみょうがとネギを巻いてから冷蔵庫で冷やしておき、食べる直前にドレッシングをかけます。ドレッシングの塩分は、食材に含まれる旨みや塩分によって加減しましょう。

広報サロマ 8月号 No. 622

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います。

今月の表紙

「第60回佐高祭」
パフォーマンスの様子

babyface



船木 将成 くん

平成20年8月17日生まれ
(富武士 船木 桂輔・英理子さん)

はじめまして、ふなき まさなりです。ボクはじいじに似てるわっていつも言われるんだ。最近のマイブームはつかまり立ちとラッパを吹くことです。こんなボクだけよろしくね。



川井 七海 ちゃん

平成20年8月19日生まれ
(宮前町 川井 康広・有優さん)

こんにちは、がわい ななみです。★音楽にあわせてリズムをとることが得意です。最近ママとベビースイミングに通ってプールでぶかぶか浮いています。早く泳げるようになりたいなあ。

※「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6月生まれの赤ちゃん

形部 瑛大 (えいた) くん ★6月5日生まれ
西富 形部忍・美根 さん

西堀 皓大 (こうだい) くん ★6月18日生まれ
西富 西堀孝司・真弓 さん

鈴木 彪雅 (ひゅうが) くん ★6月28日生まれ
栃木 鈴木祐樹・海沙 さん

忘れずに!!

8月は、町道民税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料【第2期】の納期です。

完納豊明町
とくさるいづくり