



陶器 / 陶遊子代表 岸 みどり 作

材料 | 4人分

木綿豆腐 …………… 1丁
 ペンネパスタ …………… 200g
 トマトピューレ (市販) …… 1本
 ミニトマト …………… 10個程度
 にんにく …………… 1片
 オリーブ油 …………… 大さじ3
 赤唐辛子 (乾) …………… 少々
 バジル …………… 少々
 食塩 …………… 小さじ 1/2
 粗びき黒胡椒 …………… 少々
 パプリカ (黄) …………… 1個

大豆製品の中ではもっとも手軽で活用しやすい食品が豆腐。たんばく質と脂質がバランスよく含まれている豆腐は、料理の仕方によつては主役にも脇役にもなります。今回は、パスタ料理 (主食) として活用してみました。ぜひお試しください。

※大さじ = 15cc のサジ
 小さじ = 5cc のサジ

作り方

- 1 木綿豆腐は重石をして水気をきります。
- 2 ミニトマトは湯むきをしてから4等分に切り分けます。パプリカは細切りして軽く茹でておきます。
- 3 低めの温度でオリーブ油を熱し、薄くスライスしたにんにくと種を取り除いて刻んだ赤唐辛子を焦げないようにじっくりと炒めて香りを出します。
- 4 水気をきった豆腐を軽くほぐして②のオリーブ油で焼き色がつく程度に炒めます。
- 5 トマトピューレを④に加えて加熱し、バジルを加えて弱火で軽く煮つめます。
- 6 ペンネパスタをかために茹でて、②のミニトマトと⑤の豆腐トマトソースとあわせまします。塩と粗びき黒胡椒で味をととのえます。
- 7 器に盛りつけ、上に②のパプリカを飾ります。

POINT

今回はトマトピューレを使いましたが、普通の完熟トマトを湯向きしてつぶしたものを使用したり、トマトジュースを使用しても良いでしょう。その場合は煮汁を煮つめて水分を飛ばします。



babyface



渡部 寧久 ちゃん
 平成20年10月8日生まれ
 (富丘 渡部 洋・泉さん)

はじめまして♥こんにちは♥
 わたなべ しずく です。私はいつもお父さん似だねと言われます！
 今はまっているものはテレビのリモコンです。リモコンさわってる時が1番幸せ♥みなさんヨロシク♪

※「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承ください。

★お誕生おめでとうございます★

平成21年8月生まれの赤ちゃん

駒井 梨杏 (りあん) ちゃん ★8月3日生まれ
 浜佐呂間 駒井正人・千絵美 さん

穴戸 瑛心 (えいしん) くん ★8月4日生まれ
 富丘 穴戸友彦・唯 さん

中道 晴奈 (はるな) ちゃん ★8月18日生まれ
 川西 中道良雄・奈応子 さん

吉野 泰助 (たいすけ) くん ★8月26日生まれ
 永代町 吉野総史・広美 さん

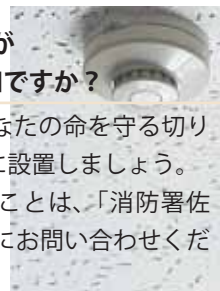
大指 奈豊 (なゆた) くん ★8月27日生まれ
 西富 大指善之・倫子 さん

北原 丈瑠 (たける) くん ★8月28日生まれ
 永代町 北原範浩・かおり さん

北川 紗優 (さゆ) ちゃん ★8月31日生まれ
 武士 北川佑介・絵里 さん

住宅用火災警報器の設置が義務化されたことをご存知ですか？

就寝中の火災からあなたの命を守る切り札です・・・早い時期に設置しましょう。
 設置に関する不明なことは、「消防署佐呂間支署」Tel 2・3637 にお問い合わせください。



忘れずに!!

10月は、町道民税【第3期】、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料【第4期】の納期です。

完納豊明町
 て かなるい づくり

広報サロマ 10月号 No. 624

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

シンデレラ夢 2009

夢パレードの様子