



食生活改善委員会
トウモロコシ
ライフサロマ

レンコンとツナの スープ炒め煮

1人分▶61Kcal
塩分▶0.5g

陶器 / 陶遊子代表 岸 みどり 作

材料 | 4人分

レンコン150g
酢少々
ツナ缶の油小さじ1
たかのつめ少々
白ワイン大さじ1
ツナ缶 (可食部)40g
ブイヨンスープ
(市販)1/2 カップ強
塩小さじ1/5
粗びき黒こしょう少々
パセリのみじん少々
※大さじ= 15cc のサジ
小さじ= 5cc のサジ

和風の煮物料理で使うことが多いレンコンですが、洋風だしで味を煮含ませた料理方法でもあさつりと美味しくいただくことができます。砂糖を使わないためエネルギーも控えめですから、副菜の一品として活用いただけます。

作り方

- ①レンコンは皮をむいてから乱切りにし、あらかじめ酢少々を使用して軽く下茹でしておきます。
- ②フライパンに分量のツナ缶の油を弱火で熱してたかのつめのみじん切りを炒め、①のレンコンと白ワインを加えて炒めあわせします。
- ③白ワインのアルコールがとんだら、ツナ缶 (可食部) とブイヨンスープ (固形ブイヨン溶解したもの) を加えて、煮汁が少なくなるまで炒め煮します。
- ④最後に塩と黒こしょうで味をととのえ、器に盛りつけてからパセリのみじんをふります。

POINT レンコンは最初の下茹でしてから使用するほうが、変色せずに色よく仕上がります。洋風だしは、ブイヨンのほか、市販のコンソメなどでも美味しくできあがります。



babyface



小笠原 遥菜 ちゃん
平成20年11月4日生まれ
(西富 小笠原 岐一・絵美さん)

はじめまして アンパンマンがだいすきな はるな です。いま、話すことはぜんぶ「アパ」❤️家族からアパ星人と呼ばれたりしてるのよ。早くいろんなことばおぼえて話したいな。



山内 朱羅 ちゃん
平成20年11月26日生まれ
(西富 山内 昭典・春菜さん)

はじめまして やまうち しゅら です。何よりもマンマが大好き❤️高速ハイハイ、伝い歩き、たっちが得意だよ！父ちゃんが帰ってくるとニッコニコでお出迎えするよ❤️みんな ヨロシクね

※「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

- 名雪 吏 (つかさ) くん
富富士 名雪彰・容子 さん
★9月8日生まれ
- 金田 陽生 (はるき) くん
宮前町 金田利明・菜都美 さん
★9月23日生まれ
- 土本 杏哩 (あんり) ちゃん
宮前町 土本学・副 さん
★9月25日生まれ
- 鈴木 遙 (はるか) ちゃん
西富 鈴木憲治・友美 さん
★9月29日生まれ

ご寄附

ありがとうございます
ございます

- 社会福祉協議会
▼香典返しを廃して
西富 青野 喜一 さん
宮前町 杉本 磐 さん
- ▼離町に際して
幌岩 本田 義一 さん

人の
うごき
9月末現在

人口 6,029人 (+ 1)
男 2,872人 (+ 1)
女 3,157人 (± 0)
世帯数 2,492戸 (- 4)
() 内は前月比です。

広報サロマ 11月号 No. 625

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

「佐呂間町子育て講座」
森林教室の様子