

広報 サロマ

2010
February
No. 628



まちの話題
セーフティロード☆サロマ
平成20年度
まちの決算報告
お知らせ
あいあい通信
さろまげんき王国
トゥモローライフさろま



1人分▶34Kcal
塩分▶0.5g

1人分▶76Kcal
塩分▶0.8g

野菜料理の盛り合わせ2種

陶器 / 陶遊子 会員 五十嵐未歩 作

きゅうりと青じその簡単サラダ



材料 | 2人分

きゅうり 1本
青じそ 2枚
焼きのり 1/2枚
オリーブ油 大さじ 1/2
塩 小さじ 1/5
粗びき黒こしょう 少々

作り方

- ①きゅうりは彩り良く皮をむき、2cm長さに切り分けず。青じそはせん切りに、焼きのりは細かくちぎっておきます。
- ②ボウルにオリーブ油と塩を入れ、切り分けた材料を入れてよく混ぜ合わせます。仕上げに黒こしょうで風味をつけます。

レタスとエリンギの炒り卵風



材料 | 2人分

レタス 小 1/4玉
エリンギ 大 1本
卵 1個
ごま油 大さじ 1/2
めんつゆ (市販) 大さじ 2/3
塩 ひとつまみ
粗びき黒こしょう 少々

作り方

- ①レタスは洗ってから適当にちぎります。エリンギは適当な長さの拍子木に切ります。卵は溶いておきます。
- ②フライパンにごま油を熱し、エリンギとレタスを炒め、しんなりしたら溶き卵を流し入れます。
- ③手早くめんつゆを加え、全体にめんつゆが行き渡ったら、仕上げに塩と黒こしょうで味をととのえます。

※大さじ = 15cc のサジ
小さじ = 5cc のサジ



長瀬 聡吾 くん
平成21年2月12日生まれ
(共立 長瀬 哲也・聡花さん)

はじめまして、ながせ 聡吾 くんです。お兄ちゃん達に負けたくらい大きな声が出ます。早く歩けるようになって、一緒に遊びたいなあ。みなさんよろしくね。



齊藤 ここみ ちゃん
平成21年2月20日生まれ
(若里 齊藤 豊・いづみさん)

はじめまして、さいとう ここみ ちゃんです。動物が大好きです。最近は少しずつ歩けるようになってきたよ。今年の冬はそりすべりをして遊んでます。みなさん、よろしくね。

※「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。

人のうごき 12月末現在	
人口	6,013人 (+1)
男	2,865人 (+2)
女	3,142人 (△2)
世帯数	2,492戸 (+1)
() 内は前月比	
お誕生おめでとうございます	
平成21年12月生まれの赤ちゃん	
★加藤 ひなの ちゃん	
12月9日生まれ	
幌岩 加藤悠佑・聖子さん	
★宮下 心花 (このか) ちゃん	
12月25日生まれ	
西富 宮下洋樹・明香さん	

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
西富 小林 邦義 さん	
西富 佐藤 栄敏 さん	
宮前町 三田 寿一 さん	
大成 仁義 ヨシノ さん	
武士 大島 咲子 さん	
武士 阿部 恵美子 さん	
共立 田宮 勝利 さん	
遠軽町 古沼 久朋 さん	
静岡県 鴨井 順司 さん	

広報サロマ 2月号 No. 628

今月の表紙

発行 / 佐呂間町 〒093-0592

あいあいランド
雪中運動会の様子

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。