

広報
サロマ
3 2010
March
No. 629



まちの話題
セーフティロード☆サロマ
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

食生活改善委員会
トウモロコシ
ライフサロマ

豆腐とベーコンの 香辛炒め

1人分▶150Kcal
塩分▶0.7g

陶器 / 陶遊子 会員 高野みさ子 作

材料 | 4人分

木綿豆腐 ……………400g (1丁)
ピーマン ……………2個
ベーコン ……………2枚
にんにく ……………1かけ
たかのつめ ……………少々
オリーブ油 ……………大さじ1
バジル (粉) ……………ひとつまみ
黒こしょう ……………少々
塩 ……………小さじ 1/3
※大さじ = 15cc のサジ
小さじ = 5cc のサジ

豆腐を利用して、洋風でありながら健康的に活用できるメニューを紹介します。香辛料をきかせて、味つけは塩のみでシンプルに仕上げるのがコツです。

作り方

- ①木綿豆腐は重石をして水気をきっておき、軽くほぐします。
- ②ピーマンは中の種を取り除き細切りにします。ベーコンは食べやすく切り分けま。
- ③にんにくは薄切りに、たかのつめは種をとって細かく切り分けま。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、弱火でにんにくのスライスをじっくりと炒めます。にんにくがきつね色になったら取り出し、たかのつめを入れて油に馴染んだら、ベーコンを炒めます。
- ⑤ピーマンと木綿豆腐を加えて強火で炒め、バジル、黒こしょう、塩で香りをととのえます。豆腐に少し焦げ目をつけてから器に盛り、炒めて取り出しておいたにんにくのスライスを上に飾ります。



POINT

にんにくは焦げないように弱火でじっくりと炒めて香りを油に移します。焦げると苦味が出るので注意しましょう。



長澤 諒祐 くん
平成21年3月10日生まれ
(共立 長澤 耕之輔・純子さん)

はじめまして、ながさわ りょうすけです。毎日、チャッミお姉さん(猫)と遊ぶのが大好きなんだ。早く歩けるようになって、いっぱい遊びたいなあ。みなさんよろしくね！



能登 花瑛 ちゃん
平成21年3月13日生まれ
(北 能登 貴也・彰子さん)

へへっ、のとはなえです。もうすぐ1才のお座の0型です。私はマイケルジャクソンの曲が好き、おしゃべりも好き、食べることはもつと好きよ。町で会ったら声をかけてね！

※「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★

平成22年1月生まれの赤ちゃん

- 藤崎 愛 (めい) ちゃん ★1月1日生まれ
富武士 藤崎康平・真理さん
- 船木 洸翔 (ひろと) くん ★1月6日生まれ
富武士 船木洋平・真由美さん
- 今部 静音 (しずね) ちゃん ★1月26日生まれ
富丘 今部朋義・友美さん
- 夏川 尋翔 (ひろと) くん ★1月29日生まれ
浜佐呂間 夏川和男・藍さん

あとがき

本文でも紹介しましたが、ブルームールで佐呂間代表チームの「FC ねた」が11月にオーストラリアで開催される世界大会への出場権を獲得しました。ブルームールは日本ではまだまだ競技人口が少ないですが、1900年代初頭にカタでアイスホッケーに代わる手軽な遊びとして始められ、現在では独立したスポーツとして北米、ヨーロッパの各地で様々な大会が通年開催されています。日本ではカタ大使館を通じ東京で最初にプレイされ、1984年佐呂間町での「サマ湖氷上フェスティバル」が北海道デビュー。佐呂間協会発足の合言葉は「ブルームールでカタに行こう！夢はサマ湖でワールドカップ!!」だったそうです。日本代表として佐呂間から参加される選手の皆さんの活躍を大いに期待しています(^) /

広報サロマ3月号 No. 629

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

佐呂間保育所

雪中運動会の様子