

広報  
サロマ  
5

2010  
May  
No.631



ヨロン島体験記

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



しらたまじゃがいもの  
アスパラあん

1人分▶160kcal  
塩分▶0.6g

陶器/陶遊子 代表 岸 みどり 作

材料 | 4人分

- しらたま粉 ..... 30g
- じゃがいも (皮をむいて) 200g (中2個)
- サラダ油 ..... 大さじ 1/2
- アスパラ ..... 40g (中2本)
- 豚ひき肉 ..... 80g
- ごま油 ..... 大さじ 1/2
- だし汁 (かつお節) ..... 1 / 2カップ
- 酒 ..... 大さじ 1
- みりん ..... 大さじ 1
- うすくち醤油 ..... 大さじ 1
- 水溶き片栗粉 ..... 少々

※大さじ = 15cc のサジ

作り方

- ①皮をむいて適当に切り分けたじゃがいもは茹でてからつぶします。
- ②つぶしたじゃがいもに、しらたま粉を入れて、しっかりとこねます。小判型に丸めて、サラダ油を敷いたフライパンで両面に焦げ目がつく程度に焼きます。
- ③アスパラは斜め薄切りにしてから軽く下ゆでしておきます。
- ④鍋にごま油を敷いて、ひき肉を炒めます。ひき肉の色が変わったら、だし汁、酒、みりん、うすくち醤油を入れて、③のアスパラを入れて、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑤器に、②のしらたまじゃがいもを盛り、④のあんを添えます。

これからが楽しみな食材といえはアスパラガス。どんな使い方でもOKな万能野菜なので人気があるのも納得です。今回はあっさりとした一品料理として活用してみました。



babyface



橋本 悠磨 くん  
平成21年5月27日生まれ  
(宮前 橋本 典幸・留美子さん)

はしもとゆうまです★お姉ちゃん  
お兄ちゃん、父ちゃんと同じ5月生ま  
れだよ!!皆でお祝い楽しみだなあ  
早く歩いてお散歩したいな!!



鳥山 あんず ちゃん  
平成21年5月30日生まれ  
(西富 鳥山 雄一・孝子さん)

はじめまして♡とりやまあんずです♡  
歌うの大好き♡パパ大好き♡早く歩  
けるようになっていっぱいお散歩した  
いな♡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。

お誕生★  
おめでとうございます

- 平成22年3月生まれの赤ちゃん  
鎌田 爽甫 (そうすけ) くん  
★3月11日生まれ  
西富 鎌田徹さん・亜希子さん
- 澤田 実央 (みお) ちゃん  
★3月29日生まれ  
西富 澤田康志さん・さとみさん

あとがき

4月から広報担当になりました佐々木崇です。早速自己紹介を・・  
出身：遠軽町 年齢：25才 家族：妻・息子1人  
採用されてから3年間農務課で大変お世話になりました。4年目とはいえ異動になり、また新人・・・。なにもわからず、先輩方に迷惑をかけながら日々過ぎていきます。この5月号が初作品となります。少しずつ自分らしい、楽しい広報を作っていきたいと考えていますので、よろしくお願ひします。取材でいろいろ顔を出させていただくので、気軽に「佐々木!!俺・私を撮れ!」と声かけて下さい。カメラを向けられたらナイススマイル!ナイスポーズ!をお願いします!

広報サロマ5月号 No.631

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>

今月の表紙

若佐保育所  
鯉のぼりあげの様子

◆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。