

広報

サロヌ

11

2010
November
No.637

まちの話題
あいあい通信
平成21年度佐呂間町
国民健康保険医療費
お知らせ
セーブテイルード☆サロヌ
さるまげんき王国
トウモロコシライクさるま





1人分約 370Kcal

塩分約 1.3 g

陶器提供：岸みどり

かぼちゃのスーパスタ

材料 4人分

スパゲティ……………(乾) 200 g
かぼちゃ……………400 g
固形ブイヨン……………1個
水……………適量
牛乳……………400cc
生クリーム……………大さじ2
塩・こしょう……………少々
パセリ……………適量

※大さじ=15ccのさじ

今月は、かぼちゃを使用した料理です。かぼちゃのスーパスタを作り、パスタとあわせるだけの簡単レシピです。今回はかぼちゃだけで作りましたが、いろいろな野菜と合わせてアレンジしてみても良いと思います。

- ① かぼちゃは皮をむいて、ひと口大に切り分けます。
- ② 鍋にカボチャを入れて、かぼちゃがひたひたなる程度に水を入れ、固形ブイヨンを入れて火にかけます。沸騰したら中火にし、かぼちゃが軟らかくなったら牛乳を加えて、かぼちゃをつぶしながら、ゆっくり火にかけます。
- ③ とろみがついてきたら弱火にし、生クリームを加えます。
- ④ 別鍋にたっぷりの湯をわかし、塩少々を入れてスパゲティをゆでます。少し固さが残る程度に茹であがったら、かぼちゃのスープとあわせて、最後に塩・こしょうで味をととのえます。
- ⑤ 器に盛りつけ、パセリをふります。



POINT

かぼちゃは、形を少し残したい場合は粗くつぶします。しっかりとつぶしたい時は、途中で一度裏ごしから鍋に戻してもよいでしょう。



田中 萌々美 ちゃん
平成21年11月8日生まれ
(宮前町 田中 健一・可奈子さん)

こんにちは♥だなかもみです♥
私はおねーちゃんが大好き♥いつも一緒に遊んでいるんだ※お歌に合わせてダンスも上手にできるよ!!
みなさんヨロシクね♥♥♥

こんにちはあべあゆきです♥
くは、大好きなお兄ちゃん、お姉ちゃんによく似ていると言われます!!
いつもニコニコ元気いっぱい!!
みなさんヨロシクね!!



阿部 歩己 くん
平成21年11月10日生まれ
(永代町 阿部 真・育美さん)

※「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9月生まれの赤ちゃん

9月1日生まれ 野村 和叶(わかな)ちゃん
宮前町 野村均・陽子さん

9月5日生まれ 江島 裕介(ゆうすけ)くん
永代町 江島竜太・亜衣加さん

9月12日生まれ 瀬戸 凰介(おうすけ)くん
西富 瀬戸優介・茜さん

9月17日生まれ 伊藤 咲良(さくら)くん
浜佐呂間 伊藤真琴・美幸さん

あとかき

値上がり前に一度辞めた(休んだ?)はずのタバコをいまだに吸っている私ですが、値上がりしたら辞めるといいながら早1ヶ月…。小遣いがどんどん減っていき、私の財政も寒さも厳しくなってきました…。一度は実行した禁煙も挫折し、自分の意志の弱さを悲しく思う日々。最近は大分時代の教授の言葉をよく思い出し、自分への慰めとしています。『禁煙なんて簡単だよ。私は何回もやっている』そんな教授も、ちゃんと禁煙成功してるんだよね…。

広報サロマ 11月号 No.637

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います。

今月の表紙

ふれあいバス
浜佐呂間線車内の様子