

広報

サロア

2010
December
No.638

まちの話題

平成22年度

予算の執行状況

お知らせ

あいあい通信

さるまげんき王国

セーフティロープ☆サロマ

トラウマロープ☆さるま

佐呂間から世界へ



残り野菜と鶏手羽元のどった煮

陶器提供：岸みどり

1人分○約 340Kcal
塩分○約 1.2 g

材料 4人分

鶏手羽元 200g
トマト缶 1 缶
にんにく 1 片
オリーブ油 大さじ 1
じゃがいも 中 2 個
玉ねぎ 中 1 個
なす 中 1 本
キャベツ 100g
ローリエ 1 枚
塩 小さじ 1/2
粗びき黒こしょう 適量
※小さじ = 5cc、大さじ = 15cc のさじ

冷蔵庫に半端な野菜が残っているとき、どのように処理するか悩んだら、トマト缶で「どった煮」が手軽で良いかもしれません。肉などを一緒に入れて煮込めば旨みもプラスされます。水分の多い野菜であれば、水を使わずに煮込んで野菜の甘味や風味を活かします。

- 1 にんにくは薄切りにします。じゃがいもと玉ねぎは適当な大きさのくし型に切ります。なすは乱切り、キャベツはざく切りにします。
- 2 鍋にオリーブ油を中火で熱し、薄切りのにんにくを焦げないように香りがでるまで炒め、鶏手羽元を焼きます。焼き色がついたら、一度鍋から取り出します。
- 3 同じ鍋に切り分けた野菜を入れて全体に油が回るまで炒めます。トマト缶を加え、取り出しておいいた鶏手羽元を鍋に戻しローリエを入れて、蓋をします。中火で煮込んでいき、野菜から水分がでるまでじっくりと火にかけます。水分がでてきたら、弱火で煮込んでいきます。
- 4 鶏手羽元と野菜にしっかりと火がとおったら、最後に塩と黒こしょうで味をととのえます。



POINT

水を加えないで、トマト缶の水分と野菜に含まれる水分で煮込みます。最初は水気が少ないですが、中火で焦げないようにじっくり火にかけると水分が出てきます。

babyface



加藤 ひなの ちゃん
平成 21 年 12 月 9 日生まれ
(西富 加藤 悠佑・聖子さん)

こんにちは。かとう ひなの です。
わたしは食えることが大好き♡
ご飯いっぱい食べて元気リンリン♡
いたずらも大好き♡ みなさんよろしくね



宮下 心花 ちゃん
平成 21 年 12 月 25 日生まれ
(西富 宮下 洋樹・明香さん)

はじめまして、みやした このかです。
私はお兄ちゃんが大好き♡二人で仲良く遊んだり、いたずらしたりケンカしたり、とっても楽しいです。★早く歩けるようになって、かっこしたいなあ。

※「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 10 月生まれの赤ちゃん

10 月 1 日生まれ 阿部 佑哉 (ゆうや) くん
宮前町 阿部義信・百合香さん

10 月 27 日生まれ 安藤 麗音 (れおん) くん
西富 安藤貴則・美幸さん

10 月 28 日生まれ 石川 翔大 (しょうた) くん
宮前町 石川勝義・智佳子さん

ー 11 月末現在ー
人口 5,917 人 (+ 3)
男 2,833 人 (+ 4)
女 3,084 人 (- 1)
世帯数 2,491 戸 (+ 5)
() 内は前月比です。

人
の
う
ご
き

忘れずに

12 月は
町道民税 (第 4 期)
国民健康保険税 (第 6 期)
介護保険料 (第 6 期)
後期高齢者保険料 (第 6 期)
の納期です。忘れずに。

広報サロマ 12 月号 No.638

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

ブルームボール世界大会
サロマジャパン