

広報 サロマ

1

2011

January

No.639

2011 年
年頭のごあいさつ
あいあい通信
お知らせ
まちの話題
さろまげんき王国
セーフティーロード☆サロマ
トゥモローライフさろま



新春のリゾット

1人分・約 265Kcal
塩分・約 1.2 g
陶器提供：岸みどり

材料 4人分			
押し麦	100 g	大根の葉	適宜
オリーブ油	大さじ 1	根みつば	20 g
固形ブイヨン	1 個	切り餅	200 g
水	適宜	粉チーズ	小さじ 2
かぶ	1 個	塩	小さじ 1/2
かぶの葉	適宜	黒こしょう	少々
大根	150 g		

※小さじ = 5 cc のさじ ※大さじ = 15 cc のさじ

- 1 かぶと大根は皮をむいて、薄くいちょう切りにします。かぶと大根の葉は細かく刻みます。根みつばは 2 cm 長さに切り分けます。切り餅は、3 ~ 4 cm 角に切り分けておきます。
- 2 鍋にオリーブ油を熱し、かぶと大根を炒めてから押し麦を加えてさらに炒めあわせします。
- 3 押し麦に熱が通ったら、麦の量に対して 5 倍量の水を入れて、固形ブイヨン、いちょう切りにしたかぶと大根を入れて煮込みます。
- 4 押し麦が膨れて、かぶと大根に火が通ったら、刻んだ葉と切り餅を入れます。
- 5 餅が軟らかくなったら、みつば、粉チーズを加え、最後に塩とこしょうで味をととのえます。



お餅が少し余っていたら、押し麦とあわせてリゾットを作ってみませんか？ 年末年始のご馳走で疲れた胃腸を休めたい時にぜひどうぞ。

はじめまして♡ふじさきめいです。私は踊るのが大好き♡拍手されたらどこでもダンス♪ダンスしちゃうの♡お姉ちゃんと踊るともっと楽しくなっちゃうのよねえ♡



藤崎 愛 ちゃん
平成 22 年 1 月 1 日生まれ
(富士 藤崎 康平・真理さん)

はじめましてふなきひろとです♡ほくはお兄ちゃんが大好き♡いつもお兄ちゃんの後をついていっていつしよに遊んでいるよ♡早く歩けるようになってお外で雪遊びしたいな♡



船木 洸翔 くん
平成 22 年 1 月 6 日生まれ
(富士 船木 洋平・真由美さん)

※「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 11 月生まれの赤ちゃん

11 月 19 日生まれ 廣江 愛衣 (めい) ちゃん
浜佐呂間 廣江貴之・美由紀さん

人		11 月末現在 -	
の う ご き	人口	5,911 人	(- 6)
	男	2,829 人	(- 4)
	女	3,082 人	(- 2)
	世帯数	2,488 戸	(- 3)
() 内は前月比です。			

STOP ザ 交通事故
運転は
シートベルトを
つけてから

佐呂間小学校 6 年
安藤 萌々香

交通事故発生状況
(平成 22 年 11 月末)
発生 7 件 (-4 件)
死亡 1 人 (+1 人)
傷者 7 人 (-8 人)
() 内は前年比

発生件数は人身事故の
件数

交通死亡事故ゼロ運動
230 日 (12/16 現在)

POINT
水分が足りないと感じたら、水を足しながらリゾットの固さを調節します。

広報サロマ 1 月号 No.639

今月の表紙

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。

あ
と
が
き
あけましておめでとうございます。今年も広報は、町民の皆さんに、たくさんの情報をお知らせしていきたいと思っています。楽しい広報を目指し頑張りますのでよろしくお願いします。