

広報 サロマ

3 2011
March
No.641

まちの話題
セーフティーロード☆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

地球に優しさ灯せ
サロマキャンドル
スロリーナイト





1人分・約78Kcal
塩分・約1.5g
陶器提供：岸みどり

もやしとイカの
香り炒め

いつでも手に入るもやしは、野菜料理がもう一品欲しいときの助っ人野菜として重宝します。シンプルで手軽にできるもやし料理をご紹介します。

材料 2人分

- もやし 1/2袋
- いか 1/3杯
- サラダ油 大さじ1/2
- 生しょうが 少々
- カレー粉 小さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1/2
- みりん 小さじ1
- 塩 少々

※大さじ=15ccのさじ

※小さじ=5ccのさじ

- ① もやしは流水できれいに洗ってから水をきります。生しょうがは細かくみじん切りにします。
- ② イカは、下処理後、表面に斜め格子に切れ目を入れてから、食べやすい大きさに切り分けます。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りの生しょうがを香りが出るまで炒めます。
- ④ イカ、もやしの順に炒め、もやしが生きたら、カレー粉、しょうゆ、みりんを加えて全体に馴染むまで炒め合せます。
- ⑤ 仕上げに塩少々で味をととのえます。



広報サロマ3月号 No.641

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おります。

サロマキャンドル
スローナイトの様子



鎌田 爽甫 <n>
平成22年3月11日生まれ
(西富 鎌田 徹・亜希子さん)

はじめまして♪かまだそうすけです!!ほくはイタズラが大好き♡台所はサイコーの遊び場だよママに怒られちゃうけどね春になったら、お姉ちゃん2人と早くお散歩がしたいな☆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23年1月生まれの赤ちゃん

- 1月17日生まれ 船木 大誠(たいせい)くん
富富士 船木 桂輔・英理子さん
- 1月22日生まれ 吉田 隆治(たかはる)くん
宮前町 吉田 隆志・さやかさん
- 1月28日生まれ 金澤 相奈(かな)ちゃん
西富 金澤 佳祐・めぐみさん

ご寄付 ありがとうございます

- 社会福祉協議会
- ▼香典返しを廃して
- 札幌市 長岡 和博 さん

人のこゝろ

—1月末現在—

人口	5,907人 (-8)
男	2,827人 (-2)
女	3,080人 (-6)
世帯数	2,489戸 (±0)

()内は前月比です。

あとかき

佐呂間町のホームページ(HP)をご覧になったことがありますか?新年度よりHPはリニューアルされる予定です。どのように新しく、良くなったか見比べるのも面白いと思います。これからHPもご覧いただければ幸いです。また、HPでも広報を見ることができます。HP上での広報はフルカラーです。一味違う広報もよろしくお願ひします。