

TOWN MAGAZINE SAROMA



Contents

- | | | | |
|----|---------------|----|-------------|
| 02 | まちの話題 | 11 | あいあい通信 |
| 03 | 第4期佐呂間町総合計画概要 | 12 | さろまげんき王国 |
| 04 | 情報掲示板 | 14 | とうもろーらいふさろま |
| 10 | セーフティーロード☆サロマ | | |

ミルク大根の 混ぜご飯

1人分 約 228Kcal
塩分 約 1.0 g

この料理 1人分で 2.7 g の食物繊維を摂取することができます。

材料 4人分

米	1 合	サラダ油	大さじ 1/2
切干大根（乾）	20 g	だし汁	100cc
牛乳	100cc	（椎茸戻し + かつおだし）	
人参	50 g	砂糖	大さじ 1/2
干し椎茸（戻）	2 枚	みりん	大さじ 1/2
ごぼう	40 g	しょうゆ	大さじ 1
かいわれ菜	少々	塩	小さじ 1/6

陶器提供：岸 みどり



1日の食物繊維摂取量 20 グラム以上
を目指そうシリーズ第1弾!!

一、米は普通に炊いておきます。



二、切干大根は水で戻してから水気を絞り、牛乳に浸しておきます。干し椎茸は水で戻してから水気を絞り、せん切りにします。



三、人参は、太めのせん切りにします。ごぼうは皮をこそげとり、斜めに薄く切り分けします。



四、鍋にサラダ油を熱し、人参とごぼうを炒めます。次に切干大根を浸しておいた牛乳ごと加え、干し椎茸も一緒に入れます。



五、だし汁（椎茸戻し汁とかつおだしをあわせたもの）を入れて、沸騰してきたら砂糖、みりん、しょうゆを入れます。

六、煮汁が少なくなったら、塩で味をととのえます。

七、炊き上がったご飯に（五）を混ぜ合わせ、器に盛り、上にかいわれ菜をちらします。

匠の利かせ技

切干大根を牛乳に浸しておく独特の苦味が和らぎます。

お誕生★ おめでとうございます

平成23年3月生まれの赤ちゃん

3月2日生まれ 工藤 啓太（けいた）くん
西富 工藤 彰三・恵さん

3月24日生まれ 栗原 りんちゃん
西富 栗原 孝幸・優子さん

3月27日生まれ 長澤 俊祐（しゅんすけ）くん
共立 長澤 耕之輔・純子さん

※「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。

babyface



垂水 琥雅 くん

平成22年5月17日生まれ
（西富 垂水 大・順子さん）

はじめまして☆
★ぼくは食べるのが大好きです
姉ちゃんにお菓子を食べさせてもら
い大満足♪早く自分で食べれるよ
うになって、いろんなものを食べて
みたいなあ〜♪



田中 優莉 ちゃん

平成22年5月19日生まれ
（北 田中 裕二・めぐみさん）

はじめまして!! たなか ゆつり
です♥ アンパンマンが大好きで、最
近アンパンマンと言えようにな
ったよ♪ おデブでまだハイハイ
できないけど、早く歩いて、お兄ち
ゃんお姉ちゃんと遊びたいなあ〜♪