

TOWN MAGAZINE SAROMA



Contents

02 平成 22 年度予算執行状況

04 まちの話題

05 あいあい通信

セーフティーロード☆サロマ

06 情報掲示板

12 さろまげんき王国

14 とぅもろーらいふさろま



1人分 約 200Kcal
塩分 約 0.4 g

テンメンジャン
甜麵醬肉みその野菜巻き

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2弾!!

- 一、レタスは1枚ずつはがし、流水できれいに洗っておきます。
- 二、ネギは白い部分を白髪ネギに切ります。水菜は洗ってから4cmの長さに切り分けます。
- 三、きゅうりは細切りに、人参はせん切りにします。しょうがは、みじん切りにします。
- 四、フライパンにサラダ油を熱し、唐辛子としょうが、豚挽き肉を炒め、甜麵醬と酒、すりごまで調味します。
- 五、食べるときに、切り分けた野菜と(四)の肉みそをレタスに載せて巻きます。



この料理1人分で3gの食物繊維を摂取することができます。

材料 4人分

レタス	160 g	甜麵醬	小さじ2強	陶器提供：岸 みどり
長ネギ	白い部分1本	唐辛子	少々	
水菜	1/2束	しょうが	1かけ	
きゅうり	1本	すりごま	大きじ1	
人参	100 g	酒	大きじ1	
豚挽き肉	200 g	サラダ油	大きじ1	



匠の利かせ技

甜麵醬(テンメンジャン)は甘いタイプのみそ。これだけで十分な調味ができますから、余計な調味料を使用しないようにして、減塩も同時に考えていけると良いですね。

お誕生★
おめでとうございます

平成23年4月生まれの赤ちゃん

- 4月9日生まれ 深澤 昊(こう)くん
西富 深澤 隆・まりこさん
- 4月19日生まれ 平谷 遥香(はるか)ちゃん
若里 平谷 和馬・聡子さん
- 4月20日生まれ 木間 結菜(ゆな)ちゃん
西富 木間 章・ひとみさん
- 4月21日生まれ 久須田 大哉(だいや)くん
美耶(みいや)ちゃん
西富 久須田 淳・静さん
- 4月26日生まれ 土門 琉人(りゅうと)くん
西富 土門 健・瞳さん
- 4月27日生まれ 田宮 希愛(のあ)ちゃん
共立 田宮 泰介・要さん

※「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



佐藤 貴松 <ん
平成22年6月22日生まれ
(富士 佐藤 吉松・愉美さん)

ほくの名前はさとうたかまつです。好きなことはイスによしのほつたり、テーブルの下にもぐること、お姉ちゃんとあそぶことだよ。そして、ほくは前進であちこちに行くことがとくいだよ!! みなさんよろしくね♪



石崎 柁 <ん
平成22年6月29日生まれ
(宮前町 石崎 雄太・麻里奈さん)

ほくの名前はいしざきしゅうだよ。お兄ちゃんと遊ぶのが大好きこのまはいたずらしてティッシュを全部出しちゃったんだ!! こんなほくだけ、よろしくね!!