

# TOWN MAGAZINE SAROMA



## Contents

- |    |               |    |             |
|----|---------------|----|-------------|
| 02 | まちの話題         | 08 | さろまげんき王国    |
| 03 | あいあい通信        | 10 | とうもろーらいふさろま |
|    | セーフティー☆ロードサロマ |    |             |
| 04 | 情報掲示板         |    |             |





## 豚肉とごぼうの 軟らか炒め煮

1人分 約238Kcal  
塩分 約2.3g

この料理1人分で4.6gの食物繊維を摂取することができます。

### 材料 4人分

|         |      |      |      |
|---------|------|------|------|
| 豚もも肉薄切り | 200g | 赤唐辛子 | 少々   |
| 酒       | 大さじ1 | サラダ油 | 大さじ1 |
| しょうゆ    | 小さじ1 | だし汁  | 1カップ |
| 片栗粉     | 少々   | 酒    | 50cc |
|         |      | 砂糖   | 大さじ2 |
| ごぼう     | 200g | しょうゆ | 大さじ2 |
| こんにゃく   | 250g | ごま油  | 少々   |
| 生しょうが   | 1かけ  | 青ねぎ  | 少々   |

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3弾!!

一、豚肉は食べやすい大きさに切り分け、酒、しょうゆ、片栗粉を加えてしっかりと揉みこみます。



二、ごぼうは皮をこそげ取り、斜め薄切りにします。こんにゃくは薄く切り分けて軽く下茹でしておきます。



三、生しょうがは千切りに、赤唐辛子は細かく刻んでおきます。ねぎは青い部分を小口切りにしておきます。



四、鍋にサラダ油を熱し、③の生しょうがと赤唐辛子を炒め、香りが出てきたら豚肉、ごぼうの順に炒めます。

陶器提供：岸 みどり



### 匠の利かせ技

豚肉はしっかりと揉みこむと火を通した時に軟らかく仕上がります。

五、豚肉の色が変わってきたら、だし汁、こんにゃくを加えます。酒、砂糖、しょうゆを入れて、煮汁が少なくなるまで炒め煮します。

六、煮汁が少なくなったら火を止めて、ごま油を回し入れて混ぜ合わせ、器に盛り、上に青ねぎをのせます。

### お誕生★ おめでとうございます

#### 平成23年6月生まれの赤ちゃん

6月5日生まれ 橋本 実奈(みな)ちゃん  
宮前町 橋本 典幸・留美子

6月6日生まれ 柳原 桜奈(さくらな)ちゃん  
共立 柳原 悟・瞳さん

※「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



川井 杏菜 ちゃん  
平成22年8月18日生まれ  
(宮前町 川井 康広・有優さん)

はじめまして!!最近つかまり立ちができるようになった、あんなです★毎日ご飯をモリモリ食べているよ、台もつと大きくなって、お姉ちゃんと沢山遊びたいな♪

### 忘れずに!!

|          |     |
|----------|-----|
| 8月は、     |     |
| 町道民税     | 第2期 |
| 国民健康保険税  | 第1期 |
| 介護保険料    | 第2期 |
| 後期高齢者保険料 | 第2期 |
| の納期です。   |     |

#### 東日本大震災義援金について

7月末現在、5,785,205円を日本赤十字社に送金しています。義援金については9月末まで受付しています。



幸松 千翔 <ん>  
平成22年8月26日生まれ  
(宮前町 幸松 雄斗・杏子さん)

歩けそうで歩けない、しゃべれそうでしゃべれない、楽しもどかしー歳の幸松千翔(せんこ)でございます♪どこで見かけたらせんちゃんって呼んでください♥

### 今日の ひとり言

海の日には教育事業の「海の子」を取材してきました。町の話でも掲載しましたが、子どもたちはとても楽しそうにサロマ湖、オホーツク海の恵と、漁師の皆さんの凄さを学んでいました。実は、私も外海ではなく、サロマ湖内でイカや多くの種類の魚が捕れることを始めて知りました。佐呂間には知らない魅力がまだまだ沢山ありそうです。何事にも挑戦し、経験して学ぶこと知ることの喜びを忘れたくないものです。