

TOWN MAGAZINE SAROMA



笑顔で力に

佐呂間中学校ソフトボール部全国大会出場への道程

Contents

02 笑顔で力に

05 まちの話題

セーフティー☆ロードサロマ

06 人事行政運営状況

10 情報掲示板

13 あいあい通信

14 げんき王国

16 とっもろーらいふさろま

生活改善委員会
美味しくて健康
くまろー
くまろー
くまろー



旬野菜の素揚げ
トマトソースを添えて

1人分 約175Kcal
塩分 約0.8g

この料理1人分で4gの食物繊維を摂取することができます。

材料 4人分

- じゃがいも 中3個 (300g)
- 南瓜 (皮むき) 170g
- 揚げ油 適せん
- トマト 中2個
- 茄子 中2本
- にんにく 1かけ
- オリーブ油 大きじ1
- 水 1/2カップ
- 固形ブイヨン 1個
- 塩・黒こしょう 少々

匠の利かせ技

じゃがいもを揚げる時は中温の油で焦らずじっくり揚げましょう。高温の油では表面だけが焦げて、見た目も食感も悪くなります。トマトは完熟を使用するのが理想的です。トマト水煮缶を使うとさらに手軽に調理できます。

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4弾!!

- 一、じゃがいもはきれいに洗ってから、皮をむかずにそのまま8等分に切り分けれます。南瓜は種をとってから皮をこそげ取り、ひと口大の乱切りにします。
- 二、中温の油で、じゃがいもを素揚げにします。きつね色のフライドポテトになるまでじっくりと揚げて一度取り出します。次に、南瓜を素揚げにします。表面がカラリと香ばしく揚がったら取り出します。
- 三、トマトはヘタをとってから小さなサイズの目に切ります。ナスは5mm厚さの輪切りにします。にんにくは薄切りにします。
- 四、厚手の鍋にオリーブ油を熱し、にんにくをじっくりと炒めて香をだし、ナスを炒めます。ナスに油が回ったら、トマトを加えて炒め合わせ、水1/2カップと固形ブイヨンを加えて煮詰めていきます。煮汁が少なくなったら、塩とこしょうで味をととのえます。
- 五、器に②のじゃがいもと南瓜を盛りつけ、④のトマトソースを周囲に盛ります。



陶器提供：岸みどり

人のうごき

— 7月末現在 —

人口	5,842人	(-5)
男	2,790人	(-5)
女	3,052人	(±0)
世帯数	2,489戸	(±0)

() 内は前月比です。

忘れずに!!

9月は、	
固定資産税	第3期
国民健康保険税	第3期
介護保険料	第3期
後期高齢者保険料	第3期

の納期です。

東日本大震災義援金について

8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。

お誕生★
おめでとうございます

- 平成23年7月生まれの赤ちゃん
- 7月31日生まれ
形部 翔哉(しようや)くん
宮前町 形部 直喜・くみ子さん
 - 7月31日生まれ
須佐 公輝(こうき)くん
浜佐呂間 須佐 公雄・由起子さん

※「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



野村 和叶 ちゃん
平成22年9月1日生まれ
(宮前町 野村 均・陽子さん)

はじめましてのむらわかなです♪食べる事が大好きな私です♪最近はずいぶん歩けるようになりました♥毎日が楽しいです☆みなさんヨロシクね!!



瀬戸 凰介 くん
平成22年9月12日生まれ
(西富 瀬戸 優介・茜さん)

初めましてせとおうすけです♥最近、歯がたくさん生えてきたから何でもかじってママに怒られるけど大好きなバナナを食べて今日も元気に遊んでいます!!