

TOWN MAGAZINE AROMA



Contents

02 牛に魅せられて

05 まちの話題

06 財政健全化判断比率

08 情報掲示板

14 セーフティー☆ロードサロマ

15 あいあい通信

16 げんき王国

18 とっもろーらいふさろま



しらたきのカニ玉風のこあん

1人分 約 227Kcal
塩分 約 2.1 g

この料理1人分で3.2 gの食物繊維を摂取することができます。

材料 2人分

卵	3 個	水	1 カップ
しらたき	60 g	顆粒鶏がらスープ	小さじ 1
なめたけ (市販)	大さじ 1	酒	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1	砂糖	大さじ 1
エリンギ	大 1 本	しょうゆ	大さじ 1
生椎茸	2 枚	酢	大さじ 1/2
しょうが汁	小さじ 1	水溶き片栗粉	適量
小ねぎ小口切り	1 ~ 2 本		

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5弾!!

- 一、しらたきは適当な長さに切り分け、軽く下ゆでしてから水にとって冷まし、水けをきります。
- 二、ボウルに卵を割りほぐし、①のしらたき、なめたけを加えてよく混ぜ合わせておきます。
- 三、エリンギは適当な大きさに切り分けます。生椎茸は軸をとってせん切りにします。
- 四、鍋に分量の水、鶏がらスープ、酒、③を入れて火にかけます。材料全体に火がまわったら、分量の砂糖、しょうゆ、酢を入れ、沸騰したらしょうが汁を入れて、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- 五、中華なべに油をしいて、しっかりと鍋肌を熱し、②を入れて半熟状の卵を丸く焼き上げます。
- 六、器に⑤をのせて、④をかけて、小ねぎの小口切りを上につります。



陶器提供：岸みどり

匠の利かせ技

卵を焼き上げるポイントは、鍋に卵を注いでから最初に全体をかき混ぜて軽く火を通し、鍋肌から中心に向かって包み込むように丸く形成しながら焼いていきます。中心が半熟状になってきたら、一気にひっくり返します。

※「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、誕生日の前月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。

お誕生★ おめでとうございます

8月8日生まれ	佐野 あいこ ちゃん 西富 佐野 真紀・麻美さん
8月8日生まれ	平戸 紫瑛 (しえい) くん 宮前町 平戸 武彦・真澄さん
8月11日生まれ	須藤 愛咲 (あさ) ちゃん 宮前町 須藤 恵吾・萌さん
8月16日生まれ	土門 涼太 (りょうた) くん 浜佐呂間 土門 伸介・昌子さん
8月25日生まれ	今部 楓 (かえで) ちゃん 啓生 今部 広達・美香さん
8月29日生まれ	梅野 真弥 (しんや) くん 若佐 梅野 匡史・彩香さん

人のうごき

— 8月末現在 —	
人口	5,838 人 (— 4)
男	2,788 人 (— 2)
女	3,050 人 (— 2)
世帯数	2,485 戸 (— 4)
() 内は前月比です。	

東日本大震災 義援金について

9月末現在、5,819,747 円を日本赤十字社に送金しています。義援金については3月末まで受付しています。

babyface



安藤 麗音 くん

平成22年10月27日生まれ
(西富 安藤 貴則・美幸さん)

はじめまして、あんどうれおんです！僕は車のハンドルが大好き♡パパのヒザの上に乗ってブンブンって遊んでいるよ。家ではつたい歩きとハイハイで元気に遊びまわってます！！

いつもニコニコないしかわいそう。最近ではテレビで音楽が流れると、体をゆすってユラユラダンスをします。早く歩けるようになって、お姉ちゃん、キヤメル、アンディとかけっこがしたいです。



石川 翔太 くん

平成22年10月28日生まれ
(宮前町 石川 勝義・智佳子さん)

せっかくのカボチャ祭も雨でパレードは中止になってしまいましたが、町民センターで行われたパフォーマンスでは参加者それぞれ工夫を凝らした振り付けや衣装で、とても楽しませてくれました。台風の影響で雨や寒い日が続いたり、暖かくなったりと体調をくずしやすい天気ですが、風邪などひかないよう体調管理はしっかりとしたいものですね。私は最近になって今更ですが青汁を飲み始めました。時代遅れ・・・？