

TOWN MAGAZINE SAROMA



Contents

- 02 平成 22 年度佐呂間町決算
- 04 まちの話題
- 05 セーフティー☆ロードサロマ
- 06 情報掲示板

- 11 あいあい通信
- 12 げんき王国
- 14 とぅもろーらいふさろま



食器提供・アドバイス：岸みどり

地産地消シリーズ第3弾 ホタテと豆腐のグラタン

1人分 約209kcal 塩分 1.0g

地産地消シリーズ第3弾は、ホタテを使った料理です。市販のホワイトソースを活用して手軽なグラタン風に仕上げました。

材料 4人分

ホタテ貝柱(生)	4個(100g)
豆腐	300g
エリンギ	70g
ブロッコリー	70g
市販ホワイトソース	290g
バター	16g
粉チーズ	5g
こしょう	少々

一、ホタテ貝柱は、1個を4枚程度の薄切りにします。



二、豆腐は、重石をして水分を抜いてから、小さなサイの目に切り分けします。エリンギは薄切りにしてから、四角形に切り分けします。



三、ブロッコリーは小房に分けてから軽く下ゆでしておきます。



四、鍋に市販のホワイトソースを入れて火にかけ、豆腐とエリンギを加えて火をとおしておきます。



五、分量の半分のバター(8g)耐熱容器の内側に薄く塗ります。①のホタテを器に並べ、④をそそぎます。



六、上に、粉チーズとこしょうをふり、ブロッコリーをのせて200℃のオーブンで15～20分加熱します。

匠の利かせ技

水っぽさを出さないためには、豆腐の水分をしっかりとかくことが大切です。



辻 有紗 ちゃん
平成23年2月5日生まれ
(西富 辻 康宏・恵美梨さん)

はじめまして! "つじ ありさ" です!!
お出かけと動物が大好きです♥
はやく歩けるようになって
お父さん、お母さんと散歩したいな 谷

babyface

※「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。

お誕生★
おめでとうございます

平成23年12月生まれの赤ちゃん

12月3日生まれ
森田 椿(つばき)ちゃん
永代町 森田 茂稔・弘子さん

12月16日生まれ
本間 煌(きら)くん
西富 本間 雄二・宏美さん

12月21日生まれ
野村 義己(よしき)くん
永代町 野村 林太郎・千亜希さん

12月15日生まれ
平戸 翔太(しょうた)くん
西富 平戸 幸浩・ミミさん

12月19日生まれ
高嶋 柊佑(しゅう)くん
浜佐呂間 高嶋 智行・美紀さん

12月21日生まれ
登藤 大智(だいち)くん
宮前町 登藤 裕也・千華子さん



森 翼 くん
平成23年2月8日生まれ
(宮前町 森 要・さゆりさん)

こんにちは "もり つばさ" です
リモコンが大好きでいつもカミカミ
して父ちゃんにおこられてます 谷
雪がとけて暖かくなったら、早くお
外遊びがしたいです 谷