

TOWN MAGAZINE SAROMA

Contents

- 02 特集 第3章漁業後篇
- 06 人事行政公表
- 10 まちの話題
- 11 あいあい通信

- 12 情報掲示板
- 17 セーフティーロード☆サロマ
- 18 げんき王国
- 20 とうもろーらいふさるま



食生活改善委員会
美味しくて健康
とうもろこし
らいふ
さちま

地産地消シリーズ第10弾

かぼちゃ・じゃがいものニョッキ トマトソース仕立て

1人分 約274kcal 塩分 1.7g

旬の食材を使って2種類のニョッキに。
ソースはシンプルなトマトベースがよく
合います。



陶器提供：岸みどり

材料 4人分

かぼちゃ	100g
強力粉（かぼちゃ用）	30g
じゃがいも	200g
強力粉（じゃがいも用）	40g
角切りベーコン	100g
ニンニク	ひとかけ
オリーブ油	大さじ1
ホールトマト缶	400g
一味唐辛子	少々
ローリエ	1枚
バジル（粉）	少々
塩・こしょう	少々

- 一、かぼちゃ、じゃがいもは、皮をむいてから適当な大ききの乱切りにします。それぞれ中心に火が通るまでゆでてから水気をしっかりととり、少し冷まします。
- 二、ゆでたかぼちゃ、じゃがいもを潰して、強力粉を加えてしっかりとこねて生地を作ります。生地は直径1cm程度の大ききに丸めて、フォークの背で軽く押さえつけます。
- 三、沸騰したお湯に②を入れ、膨らんで浮き上がってきたら水にとります。
- 四、トマトソースを作ります。ニンニクはみじん切りに、角切りベーコンは1cm角に切り分けま。フライパンにオリーブ油を熱し、ニンニクを炒めて香りがでたらベーコンを加えてさらに炒めます。
- 五、④のフライパンにホールトマト缶、一味唐辛子、ローリエ、バジルを加え、中火で水分が2/3になるまで煮詰めます。最後に塩、こしょうで味をととのえます。
- 六、③のニョッキを⑤に加えて、ニョッキ全体に火がまわったら、器に盛り付けます。



匠の利かせ技

ニョッキは、そのときの食材が含む水分量で強力粉の使用量が変わります。生地のかたさの目安は耳たぶよりも少しかために仕上がるように、強力粉の量を調節しましょう。

babyface



中出 朱音 ちゃん
平成23年9月7日生まれ
(幸町 中出 靖昌・清子さん)

はじめまして★なかで あやねです(^O^)/
最近、アッカンベーができるようになりました(^^)b
こんな私ですが、一緒に遊んでくれる
お友達募集中です♥♥

※「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、誕生月の前月5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24年7月生まれの赤ちゃん

7月7日生まれ

加藤 みゆちゃん
西富 加藤 悠佑・聖子さん

7月8日生まれ

名雪 帆葉（ほのか）ちゃん
富富士 名雪 彰・容子さん

7月17日生まれ

渡部 夏妃（なつき）ちゃん
大成 渡部 晃・恵さん

7月19日生まれ

藤崎 聖（せい）ちゃん
富富士 藤崎 康平・真理さん

7月25日生まれ

村端 康成（こうせい）くん
浜佐呂間 村端 広幸・美穂さん



谷口 寧々 ちゃん
平成23年9月25日生まれ
(若佐 谷口 元氣・郁恵さん)

はじめまして💖たにくち ねねです♥
パパと入るお風呂を楽しみにしています
★入っている間、おおはしゃぎで騒いでます💖
今は、音楽と踊りに夢中とにかく元気なねねです♪