



## Contents

02 佐呂間町功労者表彰

03 あいあい通信

04 情報掲示板

08 まちの話題

09 セーフティーロード☆サロマ

10 げんき王国

12 とぅもろーらいふさろま



食生活改善委員会  
美味しくて健康  
とうもろこし  
らいふ  
さろま



一、豚もも肉は適当な大きさに切り分け、酒と片栗粉をまぶし、ボウルの中でしっかりと揉みこみます。



二、もやしはさっと茹でてから水にとり冷まします。ネギは白い部分を白髪ネギにします。しょうがはすりおろします。



三、鍋に水を入れ、火にかけて沸騰したら①の豚肉を入れて中まで火を通し、取り出して水気をしっかりときます。



四、ボウルに、しょうがすりおろし、ごま油、しょうゆ、レモン汁を混ぜ合わせ、②のもやし、白髪ネギ、③の豚肉を入れてよく和えます。最後に塩で味をととのえて、器に盛ります。



## 地産地消シリーズ第12弾 サロマ豚ともやしの シャキシヤキ和え

1人分 約116kcal 塩分 1.6g

シンプルにあっさりとした茹で豚の和え物を作ってみました。お好みで七味唐辛子、わさびなどを合わせてもよいでしょう。



陶器提供：岸みどり

### 材料 4人分

豚もも肉薄切り 150g  
酒 小さじ2  
片栗粉 大さじ1

もやし 100g  
ねぎ 1本分

しょうがすりおろし 少々  
ごま油 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
レモン汁 大さじ1/2  
塩 少々

### 匠の利かせ技

豚肉は酒と片栗粉でしっかりと揉みこむと茹で上がりが柔らかく仕上がります。食べる直前に調味料と和えて、もやしから水分が出るのを防ぎましょう。



長谷部 柚妃 ちゃん  
平成23年11月15日生まれ  
(朝日 長谷部 泰裕・里佳さん)

はじめまして"はせべ ゆき"です！  
音楽にあわせて体を動かすことが好きです♪ 最近はハイハイをしてお姉ちゃんを一生懸命追いかけてます♡ 早く一緒に外を歩けるようになりたいな♡

## 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9月生まれの赤ちゃん

9月10日生まれ

鳥山 ゆずちゃん

西富 鳥山 雄一・孝子さん

9月28日生まれ

岩本 真輝呂(まひろ)くん

富富士 岩本 祐喜・佑美さん



馬場 ひまり ちゃん  
平成23年11月29日生まれ  
(幸 馬場 健斗・麻衣さん)

★ばば ひまり★です♡

最近1人たっちができるようになったよ!!  
早く歩いてみんなで出掛けたいな♡  
パパにそっくりなわたちをどうぞよろしくね!!