

TOWN MAGAZINE SAROMA



Contents

02 年頭のご挨拶

05 まちの話題

06 情報掲示板

12 セーフティーロード☆サロマ

13 あいあい通信

14 げんき王国

16 とぅもろーらいふさろま



陶器提供：岸みどり

地産地消シリーズ第2弾

南瓜と長いものフワッと揚げ

1人分 約154kcal 塩分 1.1g

地産地消シリーズ第2弾は、南瓜を使った料理です。おかずでもよし、おやつでもよし、アツアツでお召しあがりください。

材料 4人分

南瓜	100g	○タレの材料	
長いも	200g	砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/4	みりん	大さじ1
卵	1個	しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ6	だし汁	1/4カップ
大葉	2〜3枚	しょうが汁	小さじ1

一、南瓜は皮をむき、適当な大きさの乱切りにして茹で、マッシャーなどで丁寧につぶしておきます。



二、長いもは皮をむき、すりおろします。



三、ボウルに、①の南瓜、②の長いも、塩、溶き卵、片栗粉を入れて、しっかりと混ぜ合わせて生地を作ります。



四、タレを作ります。鍋に砂糖、みりん、しょうゆ、だし汁を入れて火にかけます。沸騰したら火を止めて、しょうが汁を加えます。



五、揚げ油を180℃に熱し、③の生地を大きめのスプーンで1杯強ずつ油に落とします。フワッと膨らんで、表面がきつね色にカリッと揚がったら、一度網に上げて油をきります。



六、熱いうちに、④のタレにさっとからめて取り出し器に盛ります。



匠の利かせ技

生地のかたさは片栗粉で調整します。スプーンですくい上げて、ゆっくりと下に落ちるくらいの粘度がちょうど良いでしょう。油の温度は高すぎるとすぐに焦げてしまうので注意しましょう。南瓜は、市販のかぼちゃフレックで代用するとさらに調理が手軽になります。

babyface



吉田 隆治 くん
平成23年1月22日生まれ
(宮前町 吉田 隆志・さやかさん)

こんにちは☆

★よしだ たかはる★です

毎日お母さんに抱っこされて犬の散歩をしているよ🐾

早くお外で遊びたいな♪

お誕生★
おめでとうございます

平成23年11月生まれの赤ちゃん

11月15日生まれ

田澤 愛羅(あいら)ちゃん
西富 田澤 充利・麻衣さん

11月15日生まれ

長谷部 柚妃(ゆき)ちゃん
朝日 長谷部 泰裕・里佳さん

11月29日生まれ

馬場 ひまりちゃん
西富 馬場 健人・麻衣さん

※「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。



金澤 柑奈 ちゃん
平成23年1月28日生まれ
(西富 金澤 佳祐・めぐみさん)

こんにちは 🍁かなざわ かなな🍁です♥

セブンイレブン大好きです 🍁

テレビのリモコン大好きです 🍁

クローゼットの中大好きです 🍁

ごはん大好きです★

最近やっとなんか歯が生えたのでもっといろんなもの食べたいな〜🍁