

TOWN MAGAZINE AROMA



Contents

02 平成24年度予算執行状況

04 情報掲示板

11 あいあい通信

12 まちの話題

13 セーフティーロード☆サロマ

14 げんき王国

16 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

1人分エネルギー 91kcal 塩分 1.4g

ごぼうの竜田揚げ風 ～甘酢あんかけ～



陶器提供：岸 みどりさん

材料 4人分

ごぼう	中 1 本	だし汁（かつお節）	1 カップ
片栗粉	大さじ 2	砂糖	大さじ 1
揚げ油	適量	みりん	大さじ 1
みょうがのせん切り	少々	酒	大さじ 1
		しょうゆ	大さじ 2
		酢	小さじ 1/2
大さじ＝ 15cc		水溶き片栗粉	少々
小さじ＝ 5cc			

一、ごぼうは皮をこそげ取り、5 cm 長さに切り分けて、1 本を縦半分に切ります。



二、ビニール袋に片栗粉を入れ、水気をふき取った①のごぼうを入れて、しっかりと全体にまぶします。



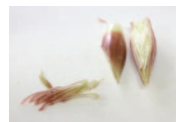
三、中温の油で、ごぼうの表面がカラッとなるまで揚げて、油をきります。



四、甘酢あんを作ります。鍋に分量のかつお節のだし汁、砂糖、みりん、酒、しょうゆ、酢を入れて火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉で固めにとろみをつけます。



五、器にごぼうの竜田揚げを盛り、上から甘酢あんをかけ、最後にみょうがのせん切りを添えます。



匠の利かせ技

ごぼうの風味と歯ざわりを楽しむために、あまり揚げすぎないように気をつけます。甘酢あんは水溶き片栗粉を強めに使ってとろみをしっかりとつけましょう。

babyface



林 愛来 ちゃん
平成24年6月1日生まれ
(西富 林 智章・美紀さん)

はじめまして♥はやし あいく♥です 台
お姉ちゃんとおままごとをして遊ぶのが
大スキッ♪今は、人見知りで泣いちゃう
私だけど、どうぞヨロシクねっ♡

★お誕生 おめでとうございます★

平成25年4月生まれの赤ちゃん

4月8日生まれ
今部 瞭（りょう）くん
啓生 今部 広達・美香さん

4月8日生まれ
堀米 紬（つむぎ）ちゃん
浜佐呂間 堀米 拓也・朱里さん

4月10日生まれ
北川 陸翔（りくと）くん
栃木 北川 佑介・絵里さん

4月19日生まれ
野宮 綾華（あやか）ちゃん
宮前町 野宮 雅貴・直美さん

4月20日生まれ
山越 梨愛（りあ）ちゃん
武士 山越 透・佳奈さん

4月22日生まれ
高間 春輔（しゅんすけ）くん
宮前町 高間 祐一・かおりさん

※「baby face」では掲載するお子さんを募集しています。掲載希望の方は、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。



佐伯 銀侍郎 くん
平成24年6月5日生まれ
(川西 佐伯 悟・雪江さん)

こんにちは!! さえき ぎんじろう です!
いつも3人のお姉ちゃんが遊んでくれるんだ♪この頃歩くのが上手になったよ♪
みんなに☆銀ちゃん☆ってよばれているよ
よろしくね♡