

TOWN MAGAZINE AROMA



Contents

- | | | | |
|----|---------------|----|-------------|
| 02 | まちの話題 | 12 | げんき王国 |
| 04 | セーフティーロード☆サロマ | 14 | とうもろーらいふさろま |
| 05 | あいあい通信 | | |
| 06 | 情報掲示板 | | |



- ① 鶏ささ身は、身を縦に開いてから斜めに薄く切り分け、酒を全体にまぶしておきます。
- ② サラダせんべいをビニール袋に入れ、棒などで叩いて粗めに砕きます。
- ③ 小麦粉と水を混ぜ合わせ、つなぎを作ります。①の鶏ささ身につなぎを付けて、②を全体にまぶします。
- ④ 揚げ油を熱し、③がきつね色になる程度にからりと揚げます。付け合せのししとうがらしも最後に素揚げします。
- ⑤ 器に大葉をしき、④を盛り付け、ししとうがらしの素揚げを添えます。



鶏ささ身のサラせん揚げ

1人分エネルギー 246kcal 塩分 0.4g

材料 4人分

鶏ささ身	3本	＜付け合せ＞
酒	大さじ1	ししとうがらし
市販サラダせんべい	8枚	大葉
揚げ油	適宜	
○つなぎ		○大さじ 15cc
小麦粉	大さじ2	○小さじ 5cc
水	大さじ1	

匠の利かせ技

つなぎを作るときは、少し粘りを強めに調整したほうが衣が付きやすいでしょう。せんべいは粗さが残る程度に砕いた方が、揚げたときにサククリとした仕上がりになります。



陶器提供
岸 みどりさん

babyface



名雪 帆葉 ちゃん
平成24年7月8日生まれ
(富武士 名雪 彰・容子さん)

はじめまして!! なゆき ほのか です!!
いつもいっぱい遊んでくれるつかさ兄ちゃん
にそっくりってよく言われるんだ!!
歩くの上手になったら一緒に牛さんにエサあげたいな!! みなさんどうぞよろしくね!!

★お誕生 おめでとうございます★

平成25年5月生まれの赤ちゃん

5月6日生まれ
増谷 結(ゆい) ちゃん
幸町 増谷 直樹・尚子さん

5月24日生まれ
山井 萌百花(ももか) ちゃん
若佐 山井 朋浩・一代さん

5月30日生まれ
小松 カイリちゃん
若里 小松 友彦・グレースさん

※「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。



村端 康成 くん
平成24年7月25日生まれ
(浜佐呂間 村端 広幸・美穂さん)

はじめまして "むらはた こうせい" です
ぼくは、ごはんとお魚が大好き!!
もりもり食べて元気いっぱいです!!
ちょっと泣きむしだけど!! みなさんよろしくね!!