

TOWN MAGAZINE AROMA



Contents

02 人事行政公表

06 まちの話題

セーフティーロード☆サロマ

07 あいあい通信

08 情報掲示板

14 げんき王国

16 とうもろ一らいふさるま



食生活改善委員会
美味しくて健康
とうもろこし
らいふ
さろま

1人分エネルギー 196kcal 塩分 0.5g

- ① 南瓜は種とわたを取り除き、2 cm角に切り分けれます。
- ② 中温(160～170度)に熱した油で、①の南瓜を表面がカラリとなるまで素揚げします。飾り用の種も素揚げします。
- ③ ボウルに、マヨネーズ、すりごま、砂糖、みりん、しょうゆを入れてよく混ぜ合わせます。
- ④ 素揚げした②の南瓜を③マヨゴマソースに絡めます。
- ⑤ 器に盛り付けて、種の素揚げを飾ります。



南瓜の素揚げマヨゴマソース和え

材料 4人分

南瓜	中 1/6 個(300g)	しょうゆ	大きじ 1/2
南瓜の種	飾りで少々	○大きじ = 15cc	
揚げ油	適宜	○小さじ = 5cc	
マヨネーズ	大きじ 3		
すりごま	大きじ 2		
砂糖	大きじ 1/2		
みりん	大きじ 1/2		

匠の利かせ技

南瓜は焦げやすいので、中温でじっくり揚げましょう。

陶器提供 岸 みどりさん



babyface



鳥山 ゆず ちゃん
平成24年9月10日生まれ
(西富 鳥山 雄一・孝子さん)

はじめまして! とりやま ゆず, です! ♪
最近のマイブームは食べることです♪
兄ちゃんと姉ちゃんに負けないように、毎日
たくさん食べてます! ♪
みなさんよろしくね! ♪

★お誕生 おめでとうございます★

平成25年7月生まれの赤ちゃん

7月9日生まれ
長澤 莉子(りこ)ちゃん
共立 長澤 耕之輔・純子さん

7月9日生まれ
平谷 優真(ゆうま)くん
若里 平谷 和真・聡子さん

7月16日生まれ
遠藤 柚月(ゆづき)くん
宮前 遠藤 親志・恵美さん

7月30日生まれ
田宮 璃音(りおん)ちゃん
共立 田宮 泰介・要さん

7月30日生まれ
大指 美結(みゆ)ちゃん
西富 大指 善之・倫子さん



岩本 真輝呂 くん
平成24年9月28日生まれ
(富富士 岩本 祐喜・佑美さん)

はじめまして! いわもと まひろ★です! ♪
お風呂が大好きで夜が待ち遠しいな♪
おにごっこも大好きだから歩けるようになったら追いかけてやりたいな♥
みなさんよろしくね! ♪