

TOWN MAGAZINE

AROMA



Contents

- 02 まちの話題
- 03 あいあい通信
- 04 情報掲示板
- 09 セーフティロード☆サロマ
- 10 げんき王国
- 12 とうもろーらいいふさるま



食生活改善委員会
美味しく健康
とうもろこし
らぶ
さらま

1人分エネルギー 59kcal 塩分 0.8g

- ① 大根は3cmの厚さの輪切りにして皮をむき、表面に十字の隠し包丁を入れます。大根の皮は細くせん切りしておきます。
- ② 鍋に大根を入れ、だし汁で軟らかくなるまで煮て、水けをきります。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②の大根を焼きます。両面に焼き色がついたら、ポン酢しょうゆをまわし入れ、表面に焼き色がついたらフライパンから取り出します。
- ④ 同じフライパンにごま油を少々足して、大根の皮のせん切りを炒め、ポン酢しょうゆで味を調えます。
- ⑤ 器に、③の大根を盛り付け、④の大根の皮、かいわれ菜を上のにせ、小ネギの小口切り、かつお節を上からふります。



陶器提供
岸 みどりさん

匠の利かせ技

ポン酢しょうゆを入れるときは、仕上げにサッと火を通すくらいで、染み込ませないよう表面に味付けをすると減塩につながります。

大根の和風ソテー

材料4人分

大根	300g	ポン酢しょうゆ	大さじ 1/2
だし汁 (かつお)	適宜	かいわれ菜	少々
ごま油	大さじ 1	小ネギ	少々
ポン酢しょうゆ	大さじ 2	かつお節	少々
大根の皮	むいた皮全部	○大さじ = 15cc	
ごま油	大さじ 1/2	○小さじ = 5cc	

babyface



三好 悠聖 くん
平成24年11月21日生まれ
(西富 三好 辰弥・舞可さん)

はじめまして ★みよし ゆうせい★ です!!
ボール遊びやおいかけっこ、いないいないばあが大好きなんだ(^ω^)
早くパパとママと手をつないでお散歩したいな〜♡

★お誕生 おめでとうございます★

平成25年9月生まれの赤ちゃん

9月17日生まれ

渡辺 勇心 (ゆうしん) くん
宮前町 渡辺 和樹・綾乃さん

※「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。



長瀬 心花 ちゃん
平成24年11月22日生まれ
(共立 長瀬 哲也・聡花さん)

はじめまして ♡ながせ このか♡ です♪ いつもお兄ちゃんたちが遊んでくれるけど、イヤな時は大きな声が出ちゃいます! こっそり階段を上がるのが好きです♡ おてんば娘になるって言われるけど、みなさんよろしく♡

今月のひとり言

今月号の表紙は9月中旬から10月の中旬まで見頃だった、キムアネップ岬のサンゴ草です。近年では一番の色のつきと数で、町外からも多くの方が観光に訪れていました。通常、10月の上旬あたりで枯れ始めるのですが、今年は中旬まで日に日に赤みを増して、岬の辺り一面を赤く染めていました。たまには、一つのサンゴ草をじっくり見てみるのもおすすめです。