

2014
January
No.675

1 広報
サロマ
月号

T OWN MAGAZINE AROMA

あけ馬^(ま)して
おめでとうござい
ます!!

Contents

02 新年のご挨拶

05 まちの話題

06 セーフティーロード☆サロマ

07 あいあい通信

08 げんき王国

10 情報掲示板

16 とうもろ一らいふさるま



陶器提供 岸 みどりさん

ホールトマトの簡単リゾット風

1人分エネルギー 231kcal 塩分 1.8g

市販のトマトジュースを使ったり、完熟のトマトを使うこともできます。
あまった冷ごはんがあればすぐに出来ますのでぜひお試しください。

- ① にんにく、玉ねぎは細かくみじん切りにします。
- ② 生椎茸は粗くみじん切り、茄子は1cm角に切り分けます。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくのみじん切りを炒めて香りが出たら、玉ねぎのみじん切りを加え、玉ねぎが透きとおるまで中火で炒めます。
- ④ 次に、椎茸のみじん切り、茄子の角切りを加えて炒め合わせてから、冷ごはんを加えて炒めます。
- ⑤ 固形コンソメを分量のお湯で溶かしたものを④に入れ、次にホールトマトを缶汁ごと一緒に加え、果肉をつぶしながら中火で煮つめます。
- ⑥ 汁気が少なくなってきたら、塩、こしょうで味をととのえ、器に盛ってから好みでバジル粉、パセリ粉を振り入れます。

材料 2人分

冷ごはん	1膳分(165g)
ホールトマト缶	200g
にんにく	少々
玉ねぎ	1/4個
生椎茸	2個
茄子	1本
オリーブ油	大さじ1
固形コンソメ	1/2個
お湯	100cc
塩・こしょう	少々
バジル粉・パセリ粉	少々
○大さじ＝	15cc
○小さじ＝	5cc

11月末人口
◆人 口 5,744人 (－17) [内外国人 136人]
◆男 2,686人 (－6) [内外国人 8人]
◆女 3,058人 (－11) [内外国人 128人]
◆世帯数 2,558戸 (－1) [内外国人世帯 117戸]

T S 広報サロマ1月号 No.675

表紙 僧策(ゾウサク)号 森 祐治氏(北区)所有

発行/佐呂間町 〒093・0592 常呂郡佐呂間町字永代町3番地の1

編集/町民課住民活動係 Tel 01587・2・1213

佐呂間町URL <http://www.town.saroma.hokkaido.jp>

babyface ★お誕生 おめでとうございませう★

平成25年11月生まれの赤ちゃん

11月7日生まれ 船木 仁菜(にいな)ちゃん
富士 船木 桂輔・英理子さん

※「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。