

2014  
March  
No.677

3 広報  
サロマ  
月号

# TOWN MAGAZINE SAROMA



## Contents

- 02 “クリニックさろま、診療開始
- 04 まちの話題①
- 05 セーフティーロード☆サロマ
- 06 まちの話題②

- 07 あいあい通信
- 08 情報掲示板
- 14 げんき王国
- 16 とうもろーらいふさろま



食生活改善委員会  
美味しくて健康  
とうもろ  
ろいふ  
さろま

陶器提供 岸 みどりさん

1人分エネルギー約 132kcal 塩分 2.0g

## 豚肉とメンマのピリ辛豆板醤

材料 4人分

|          |       |              |         |
|----------|-------|--------------|---------|
| 豚もも肉薄切り  | 200g  | 豆板醤          | 小さじ 1/4 |
| 酒        | 大さじ 1 | 長ねぎ          | 1/4 本   |
| しょうゆ     | 大さじ 1 |              |         |
| 市販味つけメンマ | 100g  | ○大さじ = 15 cc |         |
| ごま油      | 大さじ 1 | ○小さじ = 5cc   |         |

①豚もも肉は食べやすい大きさに切り分け、酒としょうゆをふりかけて、しっかりとみ込みます。



②長ねぎは、白い部分を細切りにして水にさらしてしばらくおき、水けをきっておきます。



③フライパンにごま油をしき、①の豚肉を炒めます。色が変わったら市販の味つけメンマを漬け汁ごとフライパンに入れて炒めます。



④豆板醤を入れてよく炒め合わせ、メンマの汁が少なくなるまで炒めます。



⑤器に、②長ねぎをしいて、④を盛ります。

### 匠の利かせ技

市販の味つけメンマには色々な種類があるので、漬け汁の量を調整しながら味が濃くなりすぎないように注意しましょう。

babyface



矢島 羽菜 ちゃん

平成25年3月6日生まれ

(浜佐呂間 矢島 大樹・沙都美さん)

こんにちは！ やじま はな です★

わたしは、お兄ちゃんと遊ぶのが大好き♥

毎日一緒に踊っているよ♪

早く一緒に散歩いきたいなあ♫

見かけたら、声をかけてね ♪

★お誕生 おめでとうございます★

平成26年1月生まれの赤ちゃん

1月16日生まれ

河井 柚柊(ゆじゅ)ちゃん

西富 河井 裕樹・夕紀さん

※「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。



森 空 くん

平成25年3月8日生まれ

(宮前町 森 要・さゆりさん)

こんにちは★ もり そら★ です！ ぼくは食べることが大好き♥ ゴハンをモリモリ食べるんだ🍴時々、お兄ちゃんのおもちやを口に入れて、かあたんにおこられるんだ🍡 早く歩けるようになって、お兄ちゃんとお外をお散歩したいなあ♪