

# TOWN MAGAZINE AROMA



## Contents

02 まちの話題

03 あいあい通信

04 情報掲示板

11 セーフティロード☆サロマ

12 げんき王国

14 とうもろーらいふさろま



食生活改善委員会  
美味しく健康

陶器提供 岸 みどりさん 1人分エネルギー約 312kcal 塩分 1.4g

- ① ごはんは普通に炊いておきます。
- ② キャベツは細いせん切りにします。小ねぎは小口切りにします。
- ③ テフロン加工のフライパンで豚ひき肉を炒め、色が変わってきたら、砂糖、酒、しょうゆを入れて炒めます。
- ④ フライパン内の汁気が少なくなったら、仕上げにラー油を少々入れて混ぜ合わせ、火を止めます。
- ⑤ 皿に、温かいご飯とせん切りキャベツ、④の豚ひき肉を盛りつけ、②の小ねぎを上を盛ります。
- ⑥ 食べる時は、ご飯とキャベツとひき肉を混ぜながら一緒に食べます。



## ちょっと忙しい時のワンプレート

### 材料 2人分

豚ひき肉	100g	ラー油	少々
砂糖	大きじ 1/2	キャベツ	40g
酒	大きじ 1	小ねぎ	少々
しょうゆ	大きじ 1	○大きじ=15cc	

### 匠の利かせ技

キャベツはできるだけ細くせん切りにしましょう。細い方が、温かいご飯と混ぜ合わせたときに熱によってキャベツがしんなりしやすくて、甘みが増します。

# babyface



長澤 莉子 ちゃん  
平成25年7月9日生まれ  
(共立 長澤 耕之輔・純子さん)

こんにちは!  
私の名前は、ながさわ りこ、です。谷  
私は2人のお兄ちゃんに可愛がられて毎日  
元気いっぱい、早く歩けるようになって、  
お兄ちゃんとお出かけしたいな。

## ★お誕生 おめでとうございます★

平成26年5月生まれの赤ちゃん  
5月24日生まれ  
高桑 蒼輝(そうき)くん  
西富 高桑 藤幸・ゆかりさん

※「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。



平谷 優真 くん  
平成25年7月9日生まれ  
(若里 平谷 和真・聡子さん)

みなさんこんにちは!  
僕の名前は、☆ひらや ゆうま、です。♪  
パパにそっくりな太い眉毛が自慢なんだ♥  
今はまだハイハイだけど早く歩けるようになってお姉ちゃんと追いかけてみたいな。