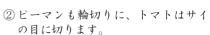




陶器提供 岸 みどりさん

1人分エネルギー約 137kcal 塩分 1.2g

#### ①長いもは皮をむいて5㎜の厚さの輪 切りにします。





③固形ブイヨンは細かく包丁で削って おきます。



④ テフロン加工のフライパンに①の長 いもを並べ、上から塩、こしょう、 削ったブイヨンを均一にふりかけま す。その上にピーマン、チーズをのせ、 火にかけます。



⑤ 長いもの焼き面がこんがりして、チー ズがとろけてきたら、一気にひっく りかえします。



⑥ チーズがキツネ色にパリッとしたら、 器に盛りつけ、サイの目に切ったト マト、バジルをふりかけます。

## 長いものフライパン焼き

#### 材料 2人分

長いも こしょう 少々 150g 1/3個 ピーマン 40g ブイヨン固形 チーズ(とろけるタイプ) 40g トマト 50g 少々 バジル(粉) 少々 塩

#### 匠の利かせ技

油を使わずにテフロン加工のフライパンでパ リッと仕上げます。

# babuface



泰己 野村 くん 平成25年8月14日生まれ (幸町 野村 林太郎・千亜希さん)

★はじめまして★ oむら たいき です お兄ちゃんが大好きなんだけど、毎日おも ちゃの取り合いをしては泣かされているよ₩ 早く歩けるようになってお兄ちゃんをやっつ けるぞー!!

### ★お誕生 おめでとうございます

平成26年6月生まれの赤ちゃん

6月15日生まれ 小山田 海夏(みいな)ちゃん 西富 小山田 吉賞・由梨香さん

6月19日生まれ 須藤 恵太(けいた)くん 宮前町 須藤 恵吾・萌さん

※「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。



夏川 碧海 くん 平成25年8月31日生まれ (浜佐呂間 夏川 貴夫・真規子さん)

#### こんにちは大

食いしん坊の"なつかわ あお"です台 パパと一緒にのんで、食って、ブクブク太っ てます(。- ∀ -) l なぎ兄ちゃんとひろむ兄 ちゃんとあそぶのが毎日たのしいです♪

TS 広報サロマ8月号 № 682

表紙 子育て支援センター事業「あいあいらんど」の流しそうめん 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

最近、プロのカメラマンと仕事をすることがあり、いろいろとカメラの話を聞 くことができました。広報担当になって5年目、最初は何もわからなかったカ メラを自分なりに参考書などを買って勉強していたつもりでしたが、そこはや **とり** メフを目がなりに参与することをフィースをしていた。 り の 知識に感嘆の声をあげてしまいました。少しは覚えられてきたなと思っていた。 といり、 随いを見せつけられ、豊富ないないない。 り の 知識に感嘆の声をあげてしまいました。 少しは覚えられてきたなと思っていた。 といりました。 しょいと思うる広報を作れるよ カメラですが、まだまだ。皆さんが見やすい、見たいと思える広報を作れるよ うにもっともっと勉強しなければならいと改めて感じました。