

TOWN MAGAZINE AROMA

Contents

02 ホタテ操業船本操業

04 人事行政公表

08 情報掲示板

13 あいあい通信

14 まちの話題

15 セーフティロード☆サロマ

16 げんき王国

18 とうもろーらいふさるま



陶器提供 岸 みどりさん

1人分エネルギー約210kcal 塩分 0.3g

かぼちゃとさつまいものコロッケ

材料 4人分

かぼちゃ	250g	卵	1個
さつまいも	100g	小麦粉	適量
牛乳	60cc	生パン粉	適量
砂糖	大さじ1	揚げ油	適量
○大さじ = 15cc			

- ① かぼちゃは種を取り皮の硬い部分を所々けずり、適当な大きさに切り分けます。
- ② さつまいもは皮をむき、かぼちゃと同じくらいの大きさに切り分けます。
- ③ 鍋に①と②を入れ、ひたひたの水を入れて火にかけます。
- ④ 火が通ったら煮汁を捨てて、マッシャーなどで潰します。分量の砂糖と牛乳を加えて粘りが出るまでへうで混ぜながら中火にかけ、火を止めます。粗熱をとってからタネを冷蔵庫で1～2時間程度冷やします。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やしたコロッケのタネを小さい小判形に形成し、小麦粉、卵、生パン粉の順にまぶして衣をつけます。180℃の油で表面をからりと揚げます。



匠の利かせ技

タネを冷蔵庫で冷やすことで形成しやすくなります。揚げる時は、表面がカラッと揚がればOKです。あまり揚げすぎると破裂してしまいます。やさしくて口あたりの良い、素材の甘さが活きたコロッケができます。



渡辺 勇心 くん
平成25年9月17日生まれ
(西富 渡辺 和樹・綾乃さん)

はじめまして♪わたなべ ゆうしん★です！
よく飲んでよく食べてムチムチです🍷お父さんと一緒に遊ぶのが大好きで、毎日暴れています🍷歩けるようになったら、もっといろんなところに行くぞー!!

babyface

※「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。



木野村 姫溜 ちゃん
平成25年9月25日生まれ
(西富 木野村 司・彩華さん)

こんにちは！🍷きのむら せしる🍷です🍷
食べることが大好き❤️マネすることが大好き❤️
お姉ちゃんとお兄ちゃんと遊ぶことが大好き❤️
早く歩けるようになってみんなでお散歩行きたいな～❤️