

TOWN MAGAZINE

AROMA



Contents

- | | | | |
|----|---------------|----|-------------|
| 02 | まちの話題 | 08 | あいあい通信 |
| 03 | セーフティーロード☆サロマ | 10 | とうもろーらいふさるま |
| 05 | さるまげんき王国 | | |
| 06 | 情報掲示板 | | |



食生活改善委員会
美味しく健康
とうもろこし
らぶ
さろま

陶器提供 岸 みどりさん 1人分エネルギー約 87kcal 塩分 1.6g

白カブと真鱈のすり身汁

材料 6人分	大きじ = 15cc	小さじ = 5cc	
真鱈	300g	卵	1/2 個
生しょうが	大きじ 1	片栗粉	適宜
長ねぎ	20 cm 程度	カブ	250g
化学調味料	少々	だし汁 (かつお)	900cc
塩	小さじ 1/2	みりん	大きじ 2
酒	大きじ 1	塩	適宜

- ① 真鱈は3枚におろし、骨と皮を取り除いてから身を細かく切って包丁でたたきます。
- ② 長ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろします。
- ③ すり鉢に、①と化学調味料、塩、酒、溶き卵を入れ、片栗粉を加えながらすりこぎで滑らかになるまですり合わせます。粘りが出てきたら、長ねぎのみじん切りとしょうがのすりおろしを加えて全体によくすりあわせします。
- ④ カブは皮をむき、乱切りにします。
- ⑤ 鍋にだし汁と④のかぶを入れて火にかけて、カブに火がとおったら③のすり身をスプーンで落とします。すり身に火が通ったら、みりと塩で味をととのえます。



babyface



船木 仁菜 ちゃん
平成25年11月7日生まれ
(富武士 船木 桂輔・英理子さん)

こんにちは ♪ ふなき にいな ♪ です ☺
私は食べることが大好き ♡
『まんま ♪』って言えるよ !!
寝ているお兄ちゃんたちにちょっかいかけるのが大好きなイタズラっ子です ☺

★お誕生 おめでとうございます★

平成26年9月生まれの赤ちゃん

9月3日生まれ
遠藤 陽莉 (ひまり) ちゃん
宮前町 遠藤 親志・恵美さん

9月14日生まれ
澤田 直樹 (なおき) くん
西富 澤田 康志・さとみさん

9月18日生まれ
本田 歩睦 (あゆむ) くん
宮前町 本田 浩之・ゆきさん

※「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。