

TOWN MAGAZINE SAROMA



Contents

- 02 平成 26 年度予算執行状況
- 04 全国学力・学習状況調査結果
- 06 まちの話題
- 07 セーフティーロード☆サロマ

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



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240kcal 塩分 1.3g

バターナッツと大根のあんかけ

材料 6人分

バターナッツ 200g
大根 300g
米のとぎ汁 適量
出し汁（かつお節） 適量
市販のめんつゆ おたま1
出し汁 おたま3
水溶き片栗粉
水大さじ2+片栗粉大さじ2
唐辛子細切り 少々
〇大さじ＝15cc

バターナッツとは？

東洋南瓜の一種です。成熟すると果肉は橙色になり、糖度も増します。栄養価はβカロチン、ビタミンA、ビタミンC、カリウムなどが豊富です。栽培しやすいため、最近は家庭菜園で作る人も増えています。今回のバターナッツは佐呂間で収穫したものを使いました。



匠の利かせ技

バターナッツは火を通し過ぎると食感がバサバサになるため、ある程度火が通ったら一度取り出しておき、料理の仕上げに入れるようにすると良いでしょう。あっさりとした甘みが口に広がり、程よい南瓜の風味が楽しめます。

- ① バターナッツは縦半分に切り、中のわたと種を取り除きます。上側胴の部分の縦に切り分け、食べやすい大きさの乱切りにします。鍋にひたひたの水を入れ、やわらかくなる手前でザルにあげて余熱をとります。
- ② 大根は皮をむいて乱切りにし、最初に米のとぎ汁で7分程度ゆでてザルにあげます。かつお節でとった出し汁を鍋に入れ、大根を再び入れて中火で中までしっかりと火を入れます。
- ③ 別鍋に、出し汁をおたま3杯と市販のめんつゆをおたま1杯入れて火にかけて、沸騰したら火を止めて、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ④ とろみがついた③に、温かいうちに①と②を入れて、あんを全体にからめます。
- ⑤ 器に盛り付け、上に唐辛子の細切りをかざります。



三浦 柑菜 ちゃん
平成25年12月12日生まれ
（富武士 三浦 悠・亜紀さん）

私の名前は みうら かな です🐰
お兄ちゃんと遊ぶといつも泣かされちゃうけど、お兄ちゃんが大好きなんだ💖
早く歩けるようになって一緒にお散歩したり、お外で遊びたいな🎵

babyface

平成26年10月生まれの赤ちゃん

10月6日生まれ
平戸 創也（そうや）くん
西富 平戸 達也・はるみさん

10月25日生まれ
鈴木 響人（ひびと）くん
宮前町 鈴木 憲治・友美さん

※「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。



井上 凌翔 くん
平成25年12月18日生まれ
（幌岩 井上 誠・絢美さん）

はじめまして💠いのうえ りんと💠です😊
パパと一緒に食べることが大好き❤️
毎日、パパとふっちゃんとジジが帰ってきて遊んでもらうのを楽しみにしてるの😊👨‍👩‍👧