

TOWN MAGAZINE S AROMA



Contents

- | | | | |
|----|----------------|----|---------------|
| 02 | まちの話題 | 15 | あいあい通信 |
| 03 | セーフティーロード★サロマ | 16 | さるまげんき王国 |
| 05 | サロマキャンドルスローナイト | 18 | とうもろ—らいふさるま特集 |
| 06 | 情報掲示板 | 20 | とうもろ—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
らいふ
さろま
でろま

陶器提供 岸 みどりさん 1人分エネルギー約 170kcal 塩分 1.5g

バターナットの洋風和え物

材料 4人分

バターナット（南瓜）	200g
長いも	200g
アボガド（1個）	200g
オリーブ油	大さじ1
市販のしょうゆポン酢	大さじ3
市販のハーブソルト	少々
○大さじ＝15ccのさじ	

- ① バターナット、長いも、アボガドはそれぞれ皮をむいて、同じ大きさのさいの目に切り分けず。
- ② バターナットは軽く茹でてから水にさらします。色が変わりやすい長いもとアボガドは、レモン汁又は酢を少々入れた水に浸しておき、和える前に水をきります。
- ③ ボウルにオリーブ油と市販のポン酢しょうゆを混ぜ合わせ、切り分けた材料をすべて入れ、全体にしっかりと味がなじむように和えます。
- ④ 仕上げに、市販のハーブソルトを少々加え、味をととのえます。



匠の利かせ技

あっさりとしたバターナットはアボガドやオリーブ油との相性が良いです。

「とうもろらいふさろま」担当者から

「バランスのとれた食生活を目指して食卓にもう一品プラス！」を趣旨として、地場産品や季節の食材を通じた一品料理掲載を20年続けてきましたが、これを節目に当コーナーを終了することといたしました。これまで陶器アドバイスをいただきました岸みどり様、そして誌面づくりに尽力された歴代広報担当者の皆さまに厚くお礼を申し上げます。

babyface



山前 萌愛 ちゃん
平成26年3月2日生まれ
(若佐 山前 和久・瑠美さん)

こんにちは♪

私の名前は ♪やままえ めいあ ♪ です
大好きなお姉ちゃんのメルちゃん遊ぶのが楽しいの♡ 早く歩けるようになってお姉ちゃんと散歩に行きたいです💕

★お誕生 おめでとうございます★

平成27年1月生まれの赤ちゃん

1月5日生まれ
川又 帆高（ほだか）くん
富丘 川又 崇史・かおりさん

1月14日生まれ
船木 菜都季（なつき）ちゃん
西富 船木 雅人・琴絵さん

1月17日生まれ
岩本 真稀人（まきと）くん
富武士 岩本 祐喜・佑美さん



谷口 智樹 くん
平成26年3月7日生まれ
(若佐 谷口 元気・郁恵さん)

★はじめまして★

♪たにぐち ともき ♪ です ♪

お姉ちゃんが大好きで、いつもくっついて歩いているよ(。・▽・)ニ
あたたかくなったら、外で一緒にお散歩するのを楽しみにしてるんだー ♪