



**ひじきと枝豆の
 わさび和え**

1人分 ▶ 62Kcal
 塩分 ▶ 1.0g

陶器 / 陶遊子代表 岸 みどり 作

材料 | 4人分

- ひじき (乾燥)30g
- 長ねぎ1/2 本
- 枝豆 (冷凍)200g
 (さや付の量)
- 焼きのり1 枚
- かつお節ひとつかみ
- 小えびひとにぎり
- ごま少々
- しょうゆ大さじ1
- 練りわさび適量

※大さじ = 15cc のサジ
 小さじ = 5cc のサジ

作り方

- ① ひじきは水に戻してから、しっかりと水けをしぼります。
- ② 長ねぎは斜め薄切りにして、水にさらしてから水けをしっかりとぎります。
- ③ 枝豆はさやから取り出しておきます。焼きのりは手で揉みながら細かくちぎります。
- ④ ボウルにひじき、長ねぎ、枝豆、かつお節、練りわさび、しょうゆを入れてよく混ぜ合わせます。
- ⑤ 器に盛り、小えびとごまを上からちらします。



POINT

食卓では食べる直前にわさびとしょうゆをあわせると良いでしょう。かつお節や小えびの旨みで十分に美味しくいただけますので、しょうゆの入れ過ぎには注意しましょう。

平成20年度に開催した食生活改善指導教室の町内協力店ヘルシー弁当の中から、今回は田舎の洋食屋さん「ぐらにゃ」の佐藤正勝さんから提供いただいたメニューをご紹介します。
 たつぶりのひじきを使用して、わさびとしょうゆだけで味つけた簡単和え物です。食物繊維を意識してとりたいたいと思った時の手軽にできる一品です。

藤崎 零 ちゃん
 平成20年6月8日生まれ
 (富武士 藤崎 康平・真理さん)

はじめまして♥ぶじやまき れい♥です★
 アンパンマンがとっても大好き♥まだパンしか言えないけど、ゆっくり覚えて、早くみんなといっしょいお話がしたいなあ♥

堀米 柚咲 ちゃん
 平成20年6月13日生まれ
 (浜佐呂間 堀米 拓也・朱里さん)

こんにちは♥ぼりまい ゆずき♥です★今はハイハイして遊ぶのがマイブーム♥悪いこともしちゃうけど楽しいんだ♥いとこのお兄ちゃん、お姉ちゃんと遊ぶのが大好き♥よろしくね♥

※「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10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。

★お誕生おめでとうございます

平成21年4月生まれの赤ちゃん

- 佐野 太一 (たいち) くん ★4月9日生まれ
 西富 佐野貴治・沙織 さん
- 堀口 颯音 (りゅうと) くん ★4月14日生まれ
 永代町 堀口大介・真由美 さん
- 宮下 蓮 (れん) くん ★4月23日生まれ
 富武士 宮下祐陽・弘美 さん

『佐呂間町健康づくり行動計画「すげい町サロマ21」の中間評価報告書ができました。』
 「すげい町サロマ21」は、町民の皆さんが元気にいきいきと暮らせるために、どのように健康づくりを推進するか住民や地区団体の代表、関係機関と協議した取り組みを示しています。
 平成16年から取り組み始め、5年経過したところで中間評価をまとめ、町民の皆さんにも見ていただけるように町ホームページへの掲載や、公共機関に冊子を配置しましたので、ぜひ、ご覧ください。



広報サロマ6月号 No. 620

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>

今月の表紙

ホタテ稚貝放流作業の様子 (富武士漁港)

◆広報に対するご意見・ご質問やまちであった出来事、話題がございましたらお待ちしております。