

広報

サロマ

9

2010
September
No.635

夢の舞台

特集 夢の舞台

人事行政運営状況

お知らせ

まちの話題

セーフティロード☆サロマ

あいあい通信

さるまげんき王国

トウモロライウさるま

食生活改善委員会
トウモロコシ
ライフサロマ



茄子の素揚げ
洋風あん

1人分○約 58Kcal
塩分○約 1.3 g

陶器提供：岸みどり

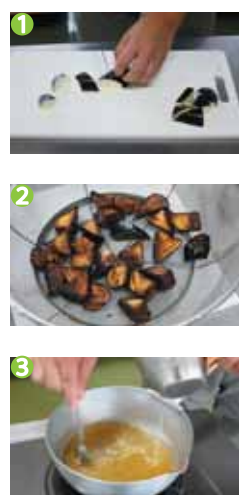
材料 2人分

- 茄子 200g
- 揚げ油 適量
- 固形ブイヨン 1個
- 水 300ml
- ゆずこしょう 小さじ1/2
- 水溶き片栗粉 少々

※小さじ = 5cc のさじ

茄子は油と相性が良いので、素揚げにすると香ばしくて甘みが増し、とても美味しいです。意外にも、フライパンに油を敷いて焼くよりも、揚げた方が吸油率が少ないのです。簡単ですのでぜひお試しください。

- 1 茄子は洗ってからヘタを取り、同じ大きさの乱切りにします。
- 2 水気をしっかりとふき取ってから 180℃の揚げ油で表面がきつね色になるくらいに揚げた後、油をしっかりと吸き取ります。
- 3 別鍋に分量の水と、固形ブイヨンを入れて火をかけ、固形ブイヨンが溶けたらゆずこしょうを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- 4 器に揚げ茄子を盛り付け、上から③のあんをかけます。



POINT

最初にあんを作っておいて、揚げたての茄子にかけましょう。ゆずこしょうは、香りをつける程度に。



名雪 吏 くん
平成21年9月8日生まれ
(富士 名雪 彰・容子さん)

こんにちは。なゆき つかさ です。毎日いいちゃんにべつたり一緒に風呂に入ったり散歩するんだ。ボクお話するのが大好き。見かけたら声をかけてネ。

はじめまして。すずきはるかです。パパにそっくり。とよく言われるよ。早く上手に歩けるようになって一緒にバスケットしたいなあ。



鈴木 遥 ちゃん
平成21年9月29日生まれ
(西富 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22年7月生まれの赤ちゃん

- 7月2日生まれ 岡松 恭(きょう)ちゃん
西富 岡松弘之・直子さん
- 7月23日生まれ 橋高 幸大(ゆきと)くん
共立 橋高弘樹・美香さん
- 7月26日生まれ 鈴木 ゆずちゃん
西富 鈴木真志・由起子さん

広報サロマ9月号 No.635

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

阪神甲子園球場

◆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。

佐呂間小学校5年生
池田 有寿

▼交通事故発生状況
(平成22年7月末)
発生 6件(△4件)
死亡 1件(+1件)
傷者 6件(△8件)
()内は前年比
発生件数は人身事故の件数
▼交通事故死亡事故ゼロ運動
120日(8月28日現在)
▼STOP ザ 交通事故
酒飲めば
運転だめだよ
じこのもと