

TOWN MAGAZINE AROMA



Contents

- | | | | |
|----|-----------------|----|------------------------|
| 02 | まちの話題 | 06 | 情報掲示板 |
| 03 | セイフティー☆ロードサロマ | 12 | photograph oh memories |
| 03 | あいあい通信 | 14 | げんき王国 |
| 04 | 平成 22 年度財務書類の公表 | 16 | とっもろーらいふさろま |



食生活改善委員会
美味しく健康
とうまろ
らいふ
さるま

一、食パンは耳を切ります。パンは軽く焼き目をつけておきます。



二、マヨネーズと練りからしを混ぜ合わせておきます。



三、豚肉は適当な大きさに切り分けま
す。フライパンを火にかけ、豚肉を
炒めて、砂糖、しょうゆ、みりんで
味付けし、水分がとぶまで火をお
します。



四、レタスはせん切りに、トマトは薄い
輪切りにします。



五、あらかじめ焼いておいたパンに②を
塗り、レタス、豚肉、トマトの順に
のせ、もう一枚のパンではさみます。



六、切り分けて器に盛り、付け合せの果
物を飾ります。



地産地消シリーズ第4弾 ポークサンドイッチ

1人分 約424kcal 塩分 2.4g

地産地消シリーズ第4弾は、サロマ豚を
使った料理です。お手軽なサンドイッチに
してみました。



食器提供・アドバイス
岸 みどり

材料 2人分

食パン（市販6枚切り） 4枚
マヨネーズ 大さじ1強
練りからし 適量
サロマ豚こま切れ 120g
砂糖 小さじ1・1/2
醤油 小さじ1・1/2
みりん 小さじ1
トマト 大1枚

<付け合せ>
パイン・チェリー

匠の利かせ技

お好きな野菜を自由に使ってみましょう。
残ったパンの耳は、油で揚げてクルトンにし
ます。来月号のサラダで使用しますので、ど
うぞお楽しみに!!



工藤 啓太 くん
平成23年3月2日生まれ
(西富 工藤 彰三・恵さん)

「<どう けいた、です! 食べるの大
好き、遊ぶの大好き、いたずら大
好き♥ 暖かくなって雪がとけたら、
お兄ちゃんといっぱい外で遊ぶん
だあ〜♪楽しみだよ♪」

babyface

※「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せ

平成24年1月生まれの赤ちゃん



栗原 りん ちゃん
平成23年3月24日生まれ
(西富 栗原 孝幸・優子さん)

こんにちは♪<りんはら りんです♪
私は食べるのが大好きで、いつも
ご飯いっぱい食べてます★ お風呂
も大好きでパパと毎日一緒に入って
まーす★

1月2日生まれ

三浦 久遠（くおん）くん
富武士 三浦 悠・亜紀さん

1月18日生まれ

高間 智也（ともや）くん
宮前町 高間 祐一・かおりさん

1月25日生まれ

小笠原 楓（かえで）ちゃん
西富 小笠原 岐一・絵美さん