

TOWN MAGAZINE

AROMA



Contents

02 平成 24 年度町政執行方針概要

08 まちの話題

09 セーフティーロード☆サロマ

10 医療保険係からのお知らせ

12 情報掲示板

19 あいあい通信

20 げんき王国

22 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
とうもろこし
らび
さろま



地産地消シリーズ第5弾
かぼちゃと水菜のサラダ
～ヨーグルトソースを添えて～
1人分 約236kcal 塩分 0.6g

地産地消シリーズ第5弾は、かぼちゃを使ったサラダです。サッパリしたソースを添えてお召し上がりください。

食器提供・アドバイス
岸 みどり



材料 2人分

- かぼちゃ 100g
- 水菜 2株(80g)
- トマト 1/2個(80g)
- 生ハム 2枚
- クルトン 20g
- ※先月号食パンの耳を揚げたもの
- ◆ヨーグルトソースの材料◆
- 無糖ヨーグルト 大きじ3
- マヨネーズ おおさじ2
- 練りからし 適宜
- レモン汁 おおさじ1
- はちみつ おおさじ1

- 一、かぼちゃは厚めのくし型に切り、耐熱容器に並べて水少々を振り、ラップをして電子レンジで加熱します。
- 二、水菜は洗ってから、3cmの長さに切り分けます。
- 三、トマトはサイの目に切り、生ハムは1枚をくると巻いておきます。
- 四、パンの耳を揚げてクルトンを作るか、市販のクルトンを用意します。
- 五、ヨーグルトソースをつくります。ソースの材料をしっかりと混ぜ合わせます。
- 六、器に、①～⑤の材料を盛り付け、ヨーグルトソースを添えます。食べる時に、ソースをかけたり、和えたりして食べます。



匠の利かせ技

好みの野菜を使ってアレンジしてください。ヨーグルトソースは、好みで練りワサビを使ったり、すりごまを加えたりしてもよいでしょう。



平谷 遥香 ちゃん
平成23年4月19日生まれ
(若里 平谷 和真・聡子さん)

はじめまして★ひらやはるか★です
ノリノリな音楽を聞くと自然と体が
動いちゃうよ♪
早く歩けるようになってパパ、ママ
とお散歩したいな☺
みなさんよろしくね★

babyface
お知らせ

※「baby face」の掲載締切日が広報発効日の変更により、6月号掲載分から併せて変更になります。今まで前月の10日まででしたが、5日までになりますので、お間違えのないようお願いいたします。連絡先は今まで同様、役場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。

◆掲載希望締切◆

- 次号、5月号掲載締切⇒4月10日まで
- 6月号以降掲載締切⇒前月の5日まで

役場保健福祉課保健推進係
Tel 2・1212



木間 結菜 ちゃん
平成23年4月20日生まれ
(西富 木間 章・ひとみさん)

このまゆな、です☺
よちよち歩きが上手になりました♪
家の中あちこち歩きまわっているよ👣
歌が大好き♪リズムにあわせてゆる
ゆるダンスが得意だよ☺🎵
みなさんよろしくね☺

東日本大震災義援金について

3月末現在、

5,984,981円

を日本赤十字社に送金しています。義援金については、9月末まで役場保健福祉課で受け付けています。

