

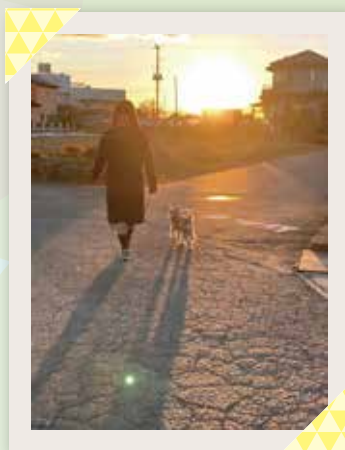
みんなの 掲示板



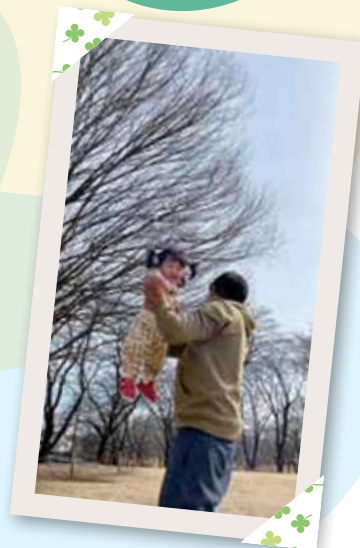
ひなまつり(^-^)/ににいの真似
してハイ、ポーズ(^-^)/同じ顔 笑
すがちゃん(北入曽)



高台にある茶畑から望む冬の落日の瞬間、
青梅連山から富士山のラインのスクリーン
が感動的です あっぶる(広瀬)



夕暮れの散歩は気分が晴れます
まかん(下奥富)



たかい たか〜い!
ととさんと一緒に(笹井)

投稿募集!

皆さんが市内で撮った写真や、広報さやまへのご意見を募集しています。

●応募方法

氏名(ペンネーム可)、振り仮名、住所、電話番号、メッセージを記入し、電子メールで写真データ(1MBまで)を広報課までお送りください。



今月のメニュー

グリーンアスパラの 豆腐あんかけ

今月の食材



グリーンアスパラ

作り方

- ①グリーンアスパラは、ピーラーで根元の硬い部分の皮をむき、好みの硬さに塩ゆでしてから、4～5cmに切る
- ②鍋にだし汁を沸かし、豆腐を手で崩しながら入れる
- ③カニ缶の中身を汁ごと加え、塩と薄口しょうゆで味を調える
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけて①にかける

※グリーンアスパラは新陳代謝を促し、細胞を活性化させるので、高血圧を防ぐ効果や疲労回復効果があるといわれています



材料・4人分

- グリーンアスパラ10本 ●カニ缶1個(80g)
- 豆腐1/2丁 ●だし汁1と1/2カップ
- 塩少々 ●薄口しょうゆ少々
- 水溶き片栗粉適量

- 狭山産の食材を使ったレシピをご紹介します
- クックパッドに「狭山市公式キッチン」がオープンしました!

