

みんなの 掲示板



夏は、やっぱり浴衣だよー
カズジー (祇園)

ご対面☆仲良しになってね♪
ぺるりんご (柏原)



狭山市駅にて。次はど
んな電車がくるかな？
8ママ (柏原)



息子がこの写真を見て一
言。ぼくたちそっくりだね。
だってきょうだいだもん。
まあさま (根岸)



9月10日夜、入間川河川敷
から見た中秋の名月です。
はまちゃん (広瀬東)



愛犬 17歳おめでとう！
山本七恵さん (入間川)

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。



にこにこテラスにて、スタバ
デビュー！ミルクおいしい♪
ちた (中央)

もぐもぐ sayama



材料・4人分

- サトイモ500g ●長ナス2本 ●しめじ1株
- 赤パプリカ1/2個 ●ブロッコリー1株
- 鶏もも肉1枚 ●ニンニク(みじん切り)2片
- 油大さじ1 ●レッドカレーペースト大さじ2
- 鶏ガラスープ3カップ ●ナンプラー大さじ1

今月のメニュー

サトイモのレッドカレー

今月の食材

サトイモ



作り方

- ①サトイモは皮をむいて輪切りにする。ナスは輪切りにし、赤パプリカは2~3cmの角切りにする
- ②鶏もも肉は一口大に切る。しめじとブロッコリーは小房に分けておく
- ③フライパンに油を入れ、ニンニクとレッドカレーペーストを弱火で炒めて香りを出す
- ④鶏もも肉を加えて炒める。鶏ガラスープ*を加えて中火で煮込む
- ⑤煮立ったら、①としめじを加えてさらに煮込む
- ⑥火が通ったら、ナンプラーとブロッコリーを加え、弱火で2~3分煮る

*マイルドな味にするときは、鶏ガラスープ2カップとココナッツミルク1カップに変える

- 狭山産の食材を使ったレシピをご紹介します
- 「狭山市公式キッチン」としてクックパッドにも掲載しています!

