

ハンカチノキ (都市緑化植物園)



市民カメラマン・長山千春さん

若武者になろう (博物館)



5月5日(祝)、端午の節句にちなんだ甲冑の着付体験が行われました。
市民カメラマン・山崎菊雄さん

フジ (稲荷山公園)



市民カメラマン・横内明人さん

馬のエサやり (こども動物園)



市民カメラマン・毛利眞和さん

バラ園の春バラ (都市緑化植物園)



市民カメラマン・長山千春さん



市民カメラマン・毛利眞和さん



市民カメラマン・篠田順弘さん



市民カメラマン・永井修二さん



市民カメラマン・山崎菊雄さん

ひとまち写真館

あなたが写っていませんか? 広報さやまに掲載した写真は、広報課で撮影したものでしたら無料で差し上げます。広報課までご連絡ください。

みんなの掲示板



今年も庭のエゴノキがたくさんの花をつけました。大きなクマンバチも蜜を吸いに来ています。
ペンネーム・はまちゃん(広瀬東)



お姉ちゃんになりました。早く一緒に遊びたいなあ!
ペンネーム・づづ(水野)



たけのこさん、こんにちは。掘ってみようかなあ。
ペンネーム・たっちなママ(上奥富)

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、性別、年齢、コメント、電話番号を記入し、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

白身魚の夏野菜あんかけ

今月の食材
ズッキーニ



作り方

- ①白身魚は食べやすい大きさにそぎ切りし、軽く塩・こしょうをして、小麦粉をまぶす
- ②①を170℃の油で揚げた後、180~190℃の油で二度揚げにする
- ③ズッキーニは5mm幅の輪切り、トマトはざく切り、玉ネギは薄切りにする
- ④鶏ガラスープを煮立て、③と枝豆を加える
- ⑤ **A** を加えて味付けし、水溶性片栗粉を回し入れ、とろみをつける。ゴマ油を加えて香りをつける
- ⑥お皿に②を盛り、⑤をかける

※ズッキーニにはカロテンが豊富に含まれ、体内の水分のバランスを調整し、むくみを解消する効果があるといわれています

狭山産の食材を使ったレシピを紹介します



材料・4人分

- 白身魚4切 ●小麦粉適量 ●塩・こしょう少々
- 揚げ油適量 ●ズッキーニ1本 ●トマト2個
- 玉ネギ1/2個 ●鶏ガラスープ1カップ
- ゆでた枝豆(さやから出したもの)1/2カップ
- 水溶性片栗粉大さじ2 ●ゴマ油少々
- A** ●しょうゆ小さじ1 ●砂糖小さじ1
- 塩・こしょう少々