

みんなの 掲示板



はやくお兄ちゃんといっしょにごはん
が食べたいなあ

ペンネーム・たいまいママ(富士見)



ちよう きれい
蝶が綺麗に咲いている花の蜜を一生懸命吸っています

関谷 俊男さん(富士見)

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。



入間川の河川敷の彼岸花

ペンネーム・315(狭山)



堀兼のひまわり畑にて。来年はどのくらい背が伸びているかな♪

ペンネーム・コーコーコー(狭山台)

mog 92

もぐもぐ sayama

今月のメニュー

大学芋

今月の食材
サツマイモ



材料・4人分

- サツマイモ2本(500~600g) ●ゴマ適量
- A ●グラニュー糖大さじ6 ●みりん大さじ2
- しょうゆ小さじ1 ●水大さじ3

作り方

- ①蒸し器にサツマイモを並べて入れ、竹串がすっと通るくらいまでふかす(目安は中火で10~15分程度。電子レンジの場合はラップをかけて600Wで7~10分程度加熱する)
- ②ふかしたサツマイモを大きめの乱切りにする
- ③170℃の油で、きつね色になるまで揚げる
- ④鍋に A を入れて中火で煮詰め、泡が細くなってきたら③を入れてからめる
- ⑤皿に盛り付けてゴマをふる

※サツマイモに豊富に含まれるビタミンCには、肌の毛穴を引き締める効果があり、ゴマと合わせて食べることで、より効果的にな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 ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶

