



素朴な味のとり合わせが意外な美味しさ♡

## さわらのから揚げ納豆ソース

さわらは「鯖」と書くように春を告げる魚として知られています。身はクセが無く淡泊で、様々な調理法で食卓にあがりますが、実はイワシやアジなどと同様に脳の活性化に役立つDHAや動脈硬化を予防するEPAを多く含む青魚なんです。ミネラル分も多く含むため、生活習慣予防にも効果的です。お魚が苦手な方も、さわやかで意外な組み合わせのソースで是非味わってみてください♪

### 材料（4人分）

さわら……………400g	納豆ソース
塩こしょう…………少々	納豆……………100g
かたくり粉…………少々	ねぎ……………20g
揚げ油……………適量	しょう油…大さじ1
ブロッコリー…100g	酢……………大さじ2
にんじん……………40g	
菜の花……………120g	

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
314kcal	27g	17.4g	11g	1.1g

(1人分)

### 作り方

- ①さわらは半分に切り、軽く塩こしょうで下味を付ける。
- ②ブロッコリーは小房に分け、花型に切ったにんじんとともにさつと茹でる。菜の花も茹でて食べやすい大きさに切っておく。
- ③①にかたくり粉を薄くまぶし、170～180度の油でカラリとあげ、油を切っておく。
- ④納豆ソースを作る。  
納豆はよく混ぜておく。みじん切りにしたねぎ、しょう油、酢を入れてさらに混ぜる。
- ⑤皿にさわらを盛り付け、②の菜の花、ブロッコリーを添え、納豆ソースをかけにんじんを飾り完成。

## 戸籍の窓

2月1日～2月28日までの受付分  
 (届出順・敬称略)  
 希望者のみ掲載しています

## 人の動き

平成29年3月1日現在

人口…	19,605人	(- 23)
男…	9,625人	(- 14)
女…	9,980人	(- 9)
世帯数…	6,909世帯	(- 12)

※( )内は前月との比較



### お誕生おめでとうございます

区名	お子さんのお名前(ふりがな)	親さんのお名前
下宮	米山 蒼 琉(そうる)	武馬・夕 貴
西保	加藤 花(はな)	龍 弥・友里絵
川西	杉山 心 菜(ここな)	怜・朝 美
加納	小野川 美 音(みおん)	健二・芙 美
川西	飯伏 來 杜(らいと)	一成・み き
峰之井	竹中 千代璃(ちより)	望・聡 美
川西	前田 月 読(つよみ)	陽 平・奈央子



### 心からお悔やみ申し上げます

横井	高 崎	艶	(95歳)
昭和町	古 澤	利 勝	(76歳)
昭和町	高 橋	賢 一	(94歳)
和泉	久 富	久美子	(62歳)
西保	水 野	和 義	(79歳)
安次	杉 岡	フサヲ	(92歳)
安次	杉 岡	和 子	(89歳)
丈六道	福 田	正 一	(90歳)
新屋敷	栗 原	治 夫	(76歳)
清水町	高 橋	泉	(49歳)
中沢	中 村	健 一	(66歳)



### ご結婚おめでとうございます

栄町	林 直 弘	♥	福 田 佳 子
起	牧 村 和 記	♥	大 場 紫 帆 里 (和泉)
丈六道	杉 岡 聖 也	♥	細 井 紫 織
南方	清 水 大 佑	♥	熊 崎 か ほ る