

わたしは 3歳

毎月3歳のお誕生を迎えるおこちゃまを大募集!! 住所、氏名、電話番号とコメントをご記入のうえ、自慢の写真を送ってね。

11月号受付締切/
10月12日(火)必着
右の封筒をご利用ください。写真返却の場合は企画課窓口まで



小林 たくや 諾哉くん
(東高橋)
一広さん★めぐみさん
消防車が大好き。いつも元気一杯!お兄ちゃんと仲良く、大きくなってね。



大根田 みほ 美歩ちゃん
(下延生)
和好さん★かおりさん
うたやおゆうぎが大好き。妹の面倒をよく見てくれる優しいお姉ちゃんです。



高田 ゆうと 侑杜くん
(芳志戸)
裕之さん★知子さん
弟(凌杜4か月)にとっても優しいお兄ちゃん。仲良く元気に育ってね。

町のイベント 10月

- 2日 「環の町芳賀」フリーマーケット
園環境対策課【☎028(677)6041】
- 3日 県民サイクリング芳賀大会
園農政課内【☎028(677)6045】
- 9~10日 50km健康ウォーク
園社会体育課【☎028(677)5155】
- 17日 町民大運動会
園社会体育課
【☎028(677)5155】
- 23日 生涯学習講演会 尾木直樹氏
園生涯学習課【☎028(677)0306】

11月

- 7日 第23回芳賀町民祭
園商工観光課【☎028(677)6018】
- 7日 第19回梨の里マラソン大会
園社会体育課【☎028(677)5155】
- 14日 NHK公開録画
「BSどーもくんワールド」
園生涯学習課
【☎028(677)0009】

かんたんヘルシーメニュー...

芋がら入り五目寿司

～保存性のある芋がらを活用した五目寿司です～



<材料(6人分)>
○米3合 ○昆布7cm角1枚 ○合わせ酢(砂糖大さじ3、塩小さじ1/2、酢大さじ4) ○白ゴマ大さじ1 ○五目の具(干し芋がら20g、カンピョウ10g、ゴボウ30g、ニンジン40g、油揚げ1枚、コンニャク80g、干しシイタケ5枚、シメジ100g) ○油大さじ1と1/2 ○だし汁(干しシイタケの戻し汁)3カップ ○酒1/2カップ ○砂糖大さじ1と1/2 ○めんつゆ120ml ○卵2個 ○砂糖大さじ1 ○油小さじ1 ○きざみ海苔適量 ○きざみ紅ショウガ適量

- <作り方>
- ◆すし飯をつくる
 - ①米に3カップの水と昆布を入れて、かために炊く。
 - ②ご飯を冷ましながらかつを合わせ、煎った白ゴマを混ぜる。
 - ◆すしの具をつくる
 - ③芋がらとカンピョウを水で戻し、10分ほど煮こぼし、細かくきざむ。干しシイタケは水で戻して細切りにする。シメジはほぐす。ゴボウとニンジンは、ささがきにして水に放してアクを抜く。油揚げは油抜きをして細切りにする。コンニャクは細切りにし湯通しする。
 - ④鍋に油を熱し、ゴボウ、ニンジン、カンピョウ、芋がら、シイタケ、シメジ、油揚げ、コンニャクの順に炒める。
 - ⑤④にだし汁と酒、砂糖、めんつゆを加え、煮汁がなくなるまで煮詰める。
 - ⑥卵を割りほぐし砂糖を加え混ぜ、錦糸卵を作る。
 - ⑦②に⑤を混ぜ合わせ梅の型に抜き、笹の葉を敷いた器に盛り、錦糸卵ときざみ海苔、きざみ紅生姜を飾る。

<1人分の栄養価>
エネルギー 682kcal たんぱく質14.7g 脂質11.1g
塩分4.2g カルシウム133mg 炭水化物123.1g 鉄2.9g

3213392

芳賀町祖母井1020

芳賀町役場企画課情報広報係

行き

料金受取人私
芳賀郵便局
6
差出有効期限
平成17年8月
31日まで

(山折り)

きりとり

(山折り)

氏名		年齢	
住所			
電話番号			
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます		