

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。

12月号受付締切/
11月12日(金) 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



大金 聖華ちゃん
(祖母井)
信英さん★あさみさん
お人形遊びが大好き
な聖華。優しく元気
な子になってね。



樋谷 穂乃香ちゃん
(与能)
隆さん★和枝さん
うたがだいすき、弟も
だいすき!
仲良く元気に育ってね。



直井 乙巴ちゃん
(西高橋)
孝昌さん★周子さん
グーチョコランタンが大好
きです。素直な気持ち
を持ち続け大きくなってね。

栃木県知事選挙

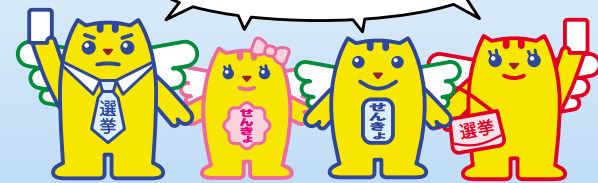
栃木県議会議員補欠選挙 (芳賀郡選挙区)

投票日 11月28日

午前7時から午後8時まで

問 選挙管理委員会(総務課内)
【☎028(677)6011】

みんなで行こう。明るい選挙。



選挙管理委員会・明るい選挙推進協議会

かんたんヘルシーメニュー...

ゆで大豆のかき揚げ

～栄養価の高い大豆
をかき揚げにしまし
た。大豆の食感が特
徴です。材料の持ち
味で調味料は加えず
にいただけます～



<材料(4人分)>
○ゆで大豆100g ○長ネギ100g ○ニンジン50g
○焼きちくわ60g ○小麦粉40g ○水大さじ4
○揚げ油適量 ○大根200g

<作り方>
①長ネギとちくわは小口切りにし、ニンジンは千切りにする。
②小麦粉と水を加えて、ややかための衣を作り、①と大豆を加えて混ぜ合わせる。
③油を中温に熱し、②を一口大の大きさにまとめて揚げる。
④大根をおろし、水気を絞って添える。
苔、きざみ紅生姜を飾る。

<1人分の栄養価>
エネルギー 209kcal
たんぱく質7.0g 脂質12.8g 塩分0.3g
カルシウム45mg 炭水化物16.3g 鉄0.9g

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		