

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。

1月号受付締切/
12月7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



河原 心愛ちゃん
(祖母井)
映美さん

今、「えのぐあそび」
に夢中です。



水沼 航平ちゃん
(下高根沢)
正好さん★優子さん

2人のお姉ちゃんが
大好き。みんな仲良く
大きくな～れ!!



阿久津 友理ちゃん
(西高橋)
敏寿さん★さゆりさん

デカイエローが大好き!
明るく元気に育ってね。

町のイベント

12月

4日 11:00～13:00～
バイオリンコンサート
岡ロマンの湯 ☎028(677)4126

26日 11:00～
餅つき大会
岡ロマンの湯 ☎028(677)4126

1月

2日 11:00～14:00～
弦楽四重奏演奏会
岡ロマンの湯 ☎028(677)4126

3日 11:00～14:00～
箏曲演奏会
岡ロマンの湯 ☎028(677)4126

9日 10:00～
町成人式
岡生涯学習センター
☎028(677)6041

かんたんヘルシーメニュー...

山椒(はじかみ)おやき

山椒の風味が口いっ
ぱいに広がり、どこ
か懐かしいふるさとの
味がします



<材料(4人分8個)>
○上新粉 110g○白玉粉 25g○豚ひき肉 50g
○白菜 100g○キャベツ 100g○タマネギ 100g
○煎りゴマ 小さじ1強○油 適量
○山椒の実(冷凍か佃煮) 8g
A: ○みりん小さじ1と1/2○しょうゆ小さじ4
○砂糖小さじ1○酒小さじ2○風味調味料小さじ1

<作り方>
①上新粉と白玉粉を合わせて、80℃の湯80mlを加えて耳たぶ程度のかたさまでこね、20分蒸らす。
②油を熱して豚ひき肉を炒める。色が変わったら、白菜、キャベツ、タマネギのせん切りを加えしんなりするまで炒める。
③②にAを加え、凍ったままの山椒の実を入れて、水気がなくなるまで炒める。(山椒の実は、つぶさずそのまま加える)最後に煎りゴマを加えて火を止める。
④①を熱いうちによくこね、8等分して手のひら大の円にのばし③の具を包み込んで軽く押し、直径5cmの大きさにする。
⑤熱したフライパンに薄く油をしき④を並べ、焼き目が付く程度に焼く。(網焼きでもよい)

<1人分の栄養価> エネルギー 209kcal
たんぱく質6.3g 脂質3.9g 塩分1.3g
カルシウム58mg 炭水化物35.3g 鉄1.0g

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		