

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。

わたしは 3歳

3月号受付締切/
2月10日(木) 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



稲川 菜希ちゃん
(西水沼)

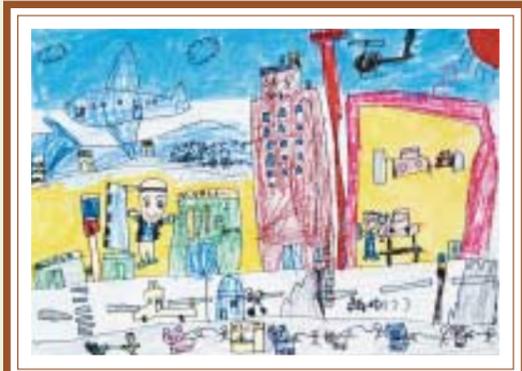
英明さん★容子さん
明るくてノリが良いけ
ど、直ぐ泣いちゃいま
す。最近は『以心電
信』がお気に入り。



菅谷 理奈ちゃん
(下高根沢)

貢さん★智美さん
キティちゃん大好き
!!明るく元気で、お
兄ちゃんと遊んでい
ます。

「未来の芳賀町」絵画展



芳賀東小学校 1年
宇賀神 直人さん

優秀賞

芳賀東小学校 2年
水沼 大さん



かんたんヘルシーメニュー...

かんぴょう入りサラダ春巻き

野菜が苦手な子
どもでも、おいしくた
だけます



<材料(4人分)>

- カンピョウ 20g ○春巻きの皮 12枚
- チーズ(モッツアレラ) 50g ○キャベツ 150g
- ピーマン(赤、緑) 各1個 ○シーチキン 80g
- 塩 1g ○醤油 小さじ1 ○コショウ 少々
- 油 大さじ2 ○酢醤油(酢大さじ2、醤油小さじ1)

<作り方>

- ①カンピョウは水にさらし、小さじ1の塩でもんでから塩水を洗い流し、10分ほど水に漬けておく。その後10~15分茹で、冷めたら1cm長さに切っておく。
- ②キャベツ、ピーマンをせん切りにし、①をボールで合わせ細かくきざんだチーズ、シーチキンを加え、混ぜ合わせる。
- ③塩、醤油、コショウで味を整える。
- ④③を12等分にして、春巻きの皮で包む。
- ⑤フライパンに多めの油を熱し、④を入れ両面にきつね色に焦げ目をつける。
- ⑥好みで酢醤油をつけて食べる。

<1個分の栄養価> エネルギー 333kcal

たんぱく質14.6g 脂質15.0g 塩分1.3g
カルシウム203mg 炭水化物33.7g 鉄0.9mg

3213392

芳賀町祖母井1020

芳賀町役場企画課情報広報係

行き

(表)

料金受取人払
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)

(裏)

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		

(中)