

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。

6月号受付締切/
5月11日(水) 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



あつし
佐藤 敦志ちゃん
(上稲毛田)
剛志さん★敦子さん

機関車トーマスで遊ぶのが大
好き! やさしく、元気な子に
なってネ♡



けんせい
森 賢省ちゃん
(東水沼)
正芳さん★千栄さん

車が好き。将来の夢は、F
1レーサーになることです。早
く大きくなりたいな!(写真左)



ひろき
齋藤 裕輝ちゃん
(東水沼)
義孝さん★裕美さん

食欲旺盛なひろくん。お兄
ちゃんの体重を抜いてしま
いました。成長が楽しみです。

飲んだら乗るな!



飲酒運転は、凶悪犯罪です

- 運転するなら酒を飲まない
- 酒を飲んだら運転しない
- 運転する人に酒をすすめない
- 酒を飲んだ人に運転させない

かんたんヘルシーメニュー...

蕎麦蒸し 羊かん



<材料(4人分)>
○ゆであずき1缶(210g) ○そば粉大さじ5
○生クリーム大さじ4 ○さつま芋100g

<作り方>
①サツマイモは皮をむき、電子レンジに5分かき、1cm位のさいの目に切っておく。
②茹であずきをボウルに入れ、そば粉とふんわりと泡立てた生クリームを混ぜる。
③②に①のさつま芋を入れ、混ぜる。
④ラップに全部の材料を広げて巻く。
⑤蒸気の上上がった蒸し器に入れ、20分蒸す。蒸し上がったラップをはずし、巻物に移し巻き両端を整え、冷めたら8等分に切る。

<1人分の栄養価> エネルギー 249kcal
たんぱく質 4.1g
脂質 7.3g
カルシウム 28mg

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)

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		