

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書いて、自慢の写真を送ってね。

7月号受付締切/
6月10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



小池 蛭太ちゃん
(東水沼)
恒夫さん★範子さん

ミニカーとお笑いが大好きです。兄弟、仲良く大きくなつてね。



古谷 和基ちゃん
(稲毛田)
正三さん★朝子さん

電気製品大好き。今はミツキーの掃除機に夢中です。将来は電気屋さんかな?



岩淵 旭陽ちゃん
(稲毛田)
浩二さん★美代子さん

お外遊びとお姉ちゃんが大好き。元気いっぱい、大きくなあれ!

かんたんヘルシーメニュー...

おやき

子どものおやつにもどうぞ

<材料(8人分)>
○ごはん400g ○パルメザンチーズ40g
○ちりめんじゃこ40g ○桜えび8g
○ニラ40g ○油 小さじ2

<作り方>
①温かいごはんをしゃもじでつぶして、チーズ、じゃこ、桜えび、刻んだニラを混ぜる。
②①を8個に分け、ラップの中で円盤状に丸め、平らに手のひらでのばす。
③フライパンに油を熱し、②の両面に焦げ色がつく位に焼く。

<1人分の栄養価> エネルギー 132kcal
たんぱく質 6.2g
脂質 2.9g
カルシウム 115mg
塩分 0.5g

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		