

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。

8月号受付締切/
7月11日(月) 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

ともき
関谷 朋樹ちゃん
(祖母井)

秀之さん★恵美子さん
SLと新幹線が大好き。やさしく、元気な子になってね。



ゆか
近藤 由佳ちゃん
(祖母井)

寿一さん★真樹子さん
大好きなミッキーのエプロンしてお料理のお手伝い。小さなママです。



ひろと
田崎 大翔ちゃん
(芳志戸)
和泉さん

スーパーヒーローが大好き。活発で、元気いっぱい、すくすく、大きくなあれ☆



つばさ
高松 翼ちゃん
(下高根沢)

秀明さん★豊子さん
お外で遊ぶのが大好きで、お砂遊びが一番。やさしいお兄ちゃんです。



かんたんヘルシーメニュー...

ジャガイモの冷たいスープ

牛乳と生クリームがたっぷり入って栄養価も満点。栄養不良を防ぎ、下痢を治します。塩分を薄くすれば離乳食に最適です。



<材料(4人分)>

- ジャガイモ...150g ○タマネギ...70g
- 長ネギ(白い部分)...70g
- ブイヨンスープ...固形スープの素1個+水600ml
- 生クリーム...50ml ○牛乳...200ml
- バター...20g ○塩・こしょう...少々

<作り方>

- ①タマネギ、長ネギはスライスする。
- ②ジャガイモの皮をむきスライスする。
- ③①と②をバターでソテーする。色づく前で火を止め、ブイヨンスープを入れ、水分が2分の1ぐらいになるまで煮込む。
- ④③と牛乳をミキサーに1、2分かける。塩、こしょう、生クリームを加えて軽くミキサーで合わせ、氷水でよく冷やす。
- ⑤器に盛り、粉パセリをちらす。

<1人分の栄養価> エネルギー...172kcal

- たんぱく質...4.5g
- 脂質...10.7g
- 糖質...13.7g

日光宇都宮道路でスイ〜ッと行こう!

6月28日(日)より安く、より身近に!
日光宇都宮道路の料金が変わります。

920円(通常) → 450円(割引)

※割引は6月28日(日)から使用できなくなります。
ハイウェイカードは従来通り使用できます。

栃木県道路公社

3213392

芳賀町祖母井1020

芳賀町役場企画課情報広報係

行先

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		