

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。

わたしは 3歳

2月号受付締切/
1月10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



あい か
上野 愛佳ちゃん
(西高橋)

正人さん★真弓さん
ケンカもするけどお
兄ちゃんが好き。
「小学生になったら
…」が口ぐせです。



ゆず ほ
加藤 柚穂ちゃん
(東高橋)

繁さん★有紀子さん
絵本を読むことが大好
き。ちょっぴりイタズラな
女の子♡大きくなったら、
プリキュアになりたいの～

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

かんだんヘルシーメニュー...

かぶら 饅頭

<材料(4人分)>
カブ大4個 A【だし汁2カップ 薄口醤油大さじ2 みりん
大さじ2】 そぼろあん【鶏ひき肉60g 生シタケ2枚 酒
大さじ2 醤油、砂糖大さじ1 片栗粉小さじ1 水小さじ
2】 銀あん【だし汁1/2カップ 醤油小さじ1 みりん、酒
各小さじ2 塩少々 片栗粉小さじ1 水小さじ2】 柚子
(飾り用)少々
<作り方>
①カブは皮をむき、4～5分下ゆでし、Aの煮汁で落としふた
をしてやわらかくなるまで煮る。
②そぼろあんのシタケはみじん切りにする。鍋に鶏ひき肉、シ
タケ、酒、醤油、砂糖を合わせ火にかける。
③①のカブをガーゼで包み、軽く手でつぶし、さらにまな板の
上で平らにする。
④③の中心に②のそぼろあんをのせ、ガーゼで茶巾にしぼりな
がら水気を取り、形を整える。
⑤銀あんの調味料を加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑥④のかぶら饅頭を器に盛り、⑤の銀あんをかけ柚子を飾る。
<1人分の栄養価> エネルギー110kcal
たんぱく質5.0g 脂質1.4g 塩分2.4g

321392

芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課情報広報係 行き

料金受取人私
芳賀郵便局
6
差出有効期限
平成19年8月
31日まで

(山折り)

きりとり

(山折り)

※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。
広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

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		