

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

3月号受付締切/
2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



かな
小池 佳奈ちゃん
(西水沼)
憲一さん★初美さん
お兄ちゃんと一緒に幼稚園
に通っています。3人兄弟
で1番下の佳奈ちゃん。こ
れからも元気に育ってね。



みつひろ
岡田 光広ちゃん
(稲毛田)
雅宏さん★由美子さん
大好きなお姉ちゃん
と七五三を迎えまし
た。いつまでも仲良し
きょうだいでいてね。

芳賀地方「花」の児童画 コンクール



<栃木県知事賞>
「おはながいっぱいだよ」
芳賀北小1年
谷口歩さん



<栃木県農務部長賞>
「夏の花」水橋小6年
戸祭千晶さん



かんたんヘルシーメニュー・・・

サトイモのコロッケ ～サトイモを子どもの喜ぶコロッケに変身させました～



<材料(4人分)>
○サトイモ300g ○タマネギ小1個
○生シイタケ2枚 ○ハム4枚
○サラダ油大さじ2 ○グリーンピース大さじ1
○コショウ少々 ○塩小さじ1 ○卵1個
※小麦粉、パン粉、揚げ油は適量

<作り方>
①サトイモは皮をむき、柔らかくゆでつぶし、タマネギはみじん
切り、シイタケとハムは粗みじんに切る。
②フライパンにサラダ油大さじ2を熱して、タマネギを炒め、
塩、コショウを少々加える。
③①に②とグリーンピース、塩小さじ1、コショウ少々を混ぜ込
む。
④8個に分けてサトイモの形にし、小麦粉、溶き卵、パン粉を
付け、揚げ油でカラリと揚げる。

<1人分の栄養価> エネルギー345kcal
たんぱく質10.5g 脂質19.5g カルシウム38mg
鉄1.6mg 塩分2.1g

3213392

芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課情報広報係 行き

料金受取人払
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		