

# 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10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



馬籠 雄梨ちゃん  
(稲毛田)  
勝弘さん★直美さん

乗物、大好きです!  
たくさん友人を作って、優しく強く育ててね!



樋谷 尚輝ちゃん  
(与能)  
隆さん★和枝さん

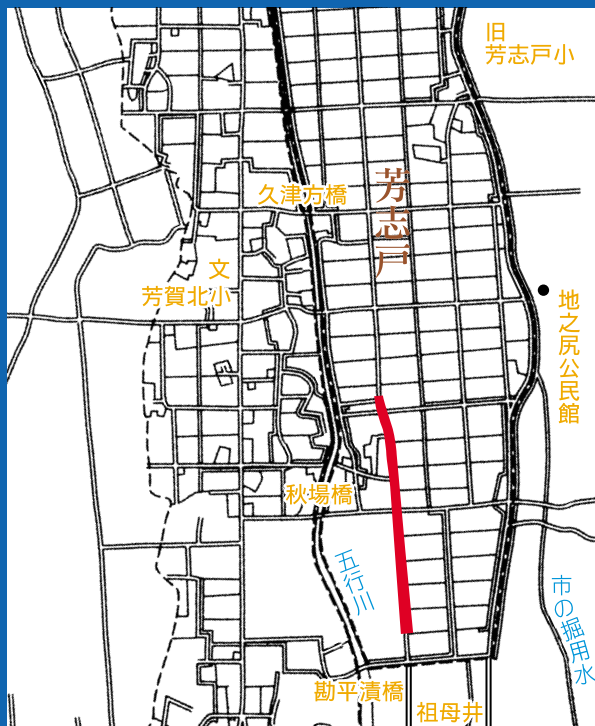
スーパーヒーローとアンパンマンが大好き!いつもママを怪獣にして遊んでいます。



江守 駿人ちゃん  
(祖母井)  
浩史さん★真樹さん

ウルトラマンやヒーローが大好き。正義の味方のように、強く、優しく育ててね♡

## 舗装工事による 通行止め



農道整備工事のため8月31日まで、通行止めになります。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

圃土地改良区 ☎028(677)0101

## かんたんヘルシーメニュー...

### トマトとキュウリの冷たいパスタ



<材料(4人分)>

- カップリーニ(細めのパスタ0.9mm)280g
- トマト2個 ○キュウリ2本 ○ツナ小1缶(油をよく切る)
- 温泉卵4個 ○万能ネギ少々 ○合わせ調味料(だし汁600ml、みりん100ml、薄口しょうゆ100ml)

<作り方>

- ①カップリーニを表示時間どおりにゆで、冷水にさらして冷やし、水気をしっかりと切る。
- ②合わせ調味料の材料をすべて混ぜ合わせ、食べやすい大きさに切ったトマト、ツナ、さいの目切りにしたキュウリを合わせ、①と混ぜ合わせる。
- ③器に盛り、温泉卵、万能ネギを飾る。(万能ネギの代わりに大葉をのせてもよい)

<1人分の栄養価> エネルギー503kcal

たんぱく質21.8g 脂質11.4g 炭水化物70.5g  
塩分4.9g カルシウム66mg 鉄2.6mg

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		