

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。

9月号受付締切/
8月10日(木) 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



野澤 昌暉ちゃん
(下延生)
智光さん★知香さん

電車や車の名前ならぼくにお
任せ!! 歌と踊りの披露を家
族みんなで楽しんでいます。



森 大成ちゃん
(東水沼)
正芳さん★千栄さん

僕は転んでも泣かないよ!
だってウルトラマンになるん
だもん!!



佐藤 春輝ちゃん
(上稲毛田)
剛志さん★敦子さん

お姉ちゃん、お兄ちゃんが
大好き♡最近はお虫探しをし
て、よく観察しています。

井頭公園小学生写生大会 ◆特選◆



特選 『小川』

芳賀東小学校
1年 藤本 啓さん

<作品の展示>

- 期間/8月3日~8月13日
- 場所/井頭公園緑の相談所
【☎0285(82)4475】※火曜日休館

かんたんヘルシーメニュー...

つくねバーグ



<材料(4人分)>

- 鶏ひき肉250g A【白みそ30g 塩・こしょう少々ショウガ(すりおろす)1かけ】 ○ネギ(粗みじん)2分の1本
- 枝豆(ゆでてさやから出す)30g ○ジャガイモ2分の1個
- 片栗粉大さじ1 ○サラダ油大さじ1 B【しょうゆ大さじ1 みりん大さじ1】

<作り方>

- ①ボウルにひき肉を入れ、Aを加えてよく練り混ぜる。ネギと枝豆を加え、ジャガイモをすりおろしながら加え、混ぜる。さらに片栗粉を加え、よく混ぜる。
- ②①を4等分し、小判型にまとめる。
- ③フライパンに油を熱し、②のつくねを並べ、焼き色がつくまで中火で両面を焼く。
- ④つくねに火が通ったらBを加え、両面にかからめる。

<1人分の栄養価> エネルギー200kcal

たんぱく質15.6g 脂質8.3g カルシウム28mg 塩分1.5g

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		