

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

11月号受付締切／
10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



さとね
塩田 怜音ちゃん
(上延生)
喜久さん★知恵さん
3兄妹の中で一番のしっかり者でひょうきん者!そのまま、人を笑顔にできる人でいてね♥



かのん
磯 花音ちゃん
(東水沼)
顕吾さん★ひろみさん
「今日保育園の給食何出る?」が朝一番のご発声。せめて「おはよう」言うてからにしようね!

行政相談

行政に関する意見や苦情などの相談を受け付けています。

- 行政相談
10月17日(火) 13:30～16:00
農トレ【☎028(677)3481】
- 特別行政相談
10月27日(金) 13:30～16:00
生涯学習センター【☎028(677)0306】



かんたんヘルシーメニュー...

豆と野菜の含め煮



- <材料(8人分)>
- 大豆90g(大豆煮豆の場合200g) ○ゴボウ50g ○ニンジン70g
 - レンコン70g ○シイタケ4枚 ○こんにやく125g
 - キヌサヤ8枚 ○だし汁2カップ ○砂糖大さじ2
 - 塩小さじ1/2 ○みりん大さじ2 ○しょうゆ大さじ1

- <作り方>
- ①大豆は、水に戻してゆでておく。
 - ②ゴボウは斜め薄切りにし(太さによっては縦1/2に切る)水にさらしておく。
 - ③ニンジン・レンコンはいちょう切りにする。
 - ④シイタケは2cmくらい、こんにやくは2cm幅に切ってから薄切りにする。
 - ⑤キヌサヤはゆでてから斜め切りにする。
 - ⑥だし汁に、砂糖、塩、みりん、しょうゆを合わせて火にかけ、①～⑤を入れ、やわらかくなるまで煮る。やわらかくなったら④をいれる。
 - ⑦煮汁が少し残るまで煮詰めたら、火からおろし、器に盛る。
 - ⑧⑤を彩りに添える。
- <1人分の栄養価> エネルギー84kcal
たんぱく質4.8g 脂質2.2g 炭水化物116g
塩分0.8g カルシウム43mg 鉄1.3mg

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		