

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。

1月号受付締切/
12月8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



大畑 怜也ちゃん
(西水沼)
晃さん★典子さん

ウルトラマンや仮面
ライダーが大好きで、
いつもなりきり走り
回っています☆



阿部 凌士ちゃん
(八ツ木)
一夫さん★美枝さん
消防車や工事車両が大
好き。やさしくて、強い
男になってね!

『いじめを
ぜつたいに
ゆるさない』

○失った命を取り戻すことは絶対にできま
せん。自ら尊い命を絶やさないうください。

○いじめられたらすぐに家の人や先生に勇
気をもって話しましょう。

○誰もいじめを許してはいけません。いじめ
に立ち向かえる、たくましい子どもになっ
てください。

芳賀町教育委員会 ☎028 (677) 6024

かんたんヘルシーメニュー...

ニョッキ



<材料(3~4人分)>

- ジャガイモ中2個 ○薄力粉130g ○卵黄1個
- 塩小さじ1/4 ○こしょう少々 ○打ち粉
- オリーブ油大さじ2 ○ニンニク1片 ○ツナフレーク小1缶
- トマト2個 ○白ワイン大さじ2 ○パルメザンチーズ30g ○塩少々
- こしょう少々 ○砂糖少々 ○パセリのみじん切り少々

<作り方>

- ①ジャガイモは皮付きのまま半分に切り、蒸して熱いうちに皮をむいてつぶす。
 - ②ボウルに薄力粉、塩、こしょう、①、卵黄を加え、よく混ぜ合わせ練る。
 - ③②を4等分にし、打ち粉をしながら直径1cmくらいの棒状にのばし、2~3cm幅に切り、塩ゆでする。
 - ④トマトは湯むきし、くし型切りの半分にする。
 - ⑤フライパンにオリーブ油とニンニクを加え、香りが出たらニンニクを取り出す。
 - ⑥⑤に油を切ったツナフレークとトマトを加え少し炒める。
 - ⑦⑥に白ワイン、塩、こしょう、砂糖(酸味があるとき加える)で軽く味を調え、③のニョッキとパルメザンチーズを加える。
 - ⑧皿に盛り付け、パセリを散らす
- <1人分の栄養価> エネルギー484kcal
たんぱく質16.1g 脂質20.8g カルシウム163mg 塩分1.4g

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		