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。
６月号締切／５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。メールでの応募もお待ちしています（携帯電話不可）。
✉kouhou@town.haga.tochigi.jp

渡辺　大也（だいや）ちゃん
（下高根沢）
正俊さん★史恵さん

弟がうまれて、もうお兄ちゃん。いつも優しく面倒をみてくれてありがとう。これからも兄弟仲良く元気にね。

菅谷　優（ゆう）ちゃん
（祖母井）
知之さん★麻友さん

大好きな未佳ちゃんとお出かけできて、大満足!!ずっと仲良しでいようね

毎月第３日曜日は「家庭の日」

海洋センター　入場無料

家庭の日は、保護者と子ども（18歳以下）での入場が無料になります。日曜日にはコースの一部を浅くして、子どもが遊べるようにしています。ぜひご利用ください。

問海洋センター【☎028（677）0030】

かんたんヘルシーメニュー・・・

鶏肉のカラフル炒め

＜材料（２人分）＞
○鶏むね肉１枚　○塩、こしょう少々　○片栗粉少々
○サラダ油大さじ１　○パプリカ赤・黄各１／２個　○塩少々
○サラダ油小さじ１　○スナップエンドウ100g
A（○酒小さじ２　○しょうゆ小さじ２　○みりん小さじ４）

＜作り方＞
①スナップエンドウはヘタとスジを取り、塩少々を加えた熱湯でゆでておく。
②パプリカは縦半分に切り、種を取って適当な大きさに切る。熱したフライパンにサラダ油を入れ、パプリカを炒め、塩少々を振る。火が通ったらいったん取り出す。
③鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉を軽くまぶしておく。
④熱したフライパンにサラダ油を入れ、③を炒める。肉に火が通ったら、①②を加えさっと炒め、Aを加え混ぜ合わせる。

＜１人分の栄養価＞　エネルギー　290kcal
たんぱく質27.1ｇ　脂質10.7ｇ　塩分1.4ｇ

きりとり

3 2 1 - 3 3 9 2

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

（表）

（山折り）

（裏）

（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		

（中）