



両手いっぱいの野菜を食べよう

きゅうりと春雨のサラダ

1人分

125 kcal

塩分 1.5g

野菜量 105g



材料 (4人分)

- きゅうり 200g (2本)
- 玉ねぎ 200g (中1個)
- 春雨(乾) 40g
- 生姜 20g
- 合いびき肉 100g

- A
- しょう油 大さじ2と小さじ1
 - 酢 大さじ2と小さじ2

作り方

- きゅうりは千切りし、玉ねぎは薄くスライスする。
- 春雨をゆがく。
- 生姜はみじん切りにし、フライパンで炒め、次にひき肉を入れ炒める。ひき肉に火が通ったら、Aを入れ、沸騰したら火を止める。
- ①と②を合わせたものに、③を熱いうちに入れ混ぜ合わせる。しんなりしたら出来上がり。



幡船の里のみなさん

夏の暑い日には、さっぱりしたものを!!
意外とたくさん食べられますよ。



※多久市食育推進協議会委員が作るメニューを紹介しています

ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。

すくすくたくつ子

はいおぼーず!

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています! 情報課広報広聴係(☎75-2280)までご連絡を♪

のなか ゆうと
野中 優斗 くん(1歳2か月)



いつも元気いっぱいの優斗くん。ママとパパによじ登って遊ぶことにハマっています♪とっても表情が豊かで、お家にいるだけで家族みんなが元気に明るくなります。これからよく食べて、遊んで、寝てすくすくと成長していきます★

パパ・ママから

みんなに優しく、強い男の子に育ってね。
パパとママのところに生まれてきてくれてありがとう。

(北多久町多久原) パパ/竜太さん ママ/奈月さん

こが はづき
古賀 葉月希 ちゃん(1歳)



最近少しずつですが、歩くことが出来るようになってきた葉月希ちゃん。歩けるようになったのが、とても嬉しい様子でニコニコしながらママのもとに行きます♪とにかく動くことが大好きで児童センターでも活発に遊んでいます★

パパ・ママから

たくさん遊んでいっぱい食べてよく寝て元気
いっぱいの子に育ってください。
はーちゃんの笑顔が大好きです。

(南多久町長尾) パパ/征樹さん ママ/菜保子さん

市報たく

たく日和



2017 NO.674

[発行] 多久市 〒846-8501 佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1

Tel. 75-2280 Fax. 75-2110 E-mail: koho@city.taku.lg.jp

[ホームページ] <https://www.city.taku.lg.jp/> 市報多久は多久市ホームページでもご覧いただけます。

[編集] 情報課 広報広聴係 [印刷] 株式会社音成印刷 [発行日] 平成29年 8月1日

自然保護のため再生紙を使用しています。

