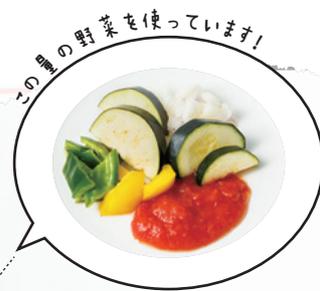




両手いっぱい野菜を食べよう

ラタトゥイユ

1人分 / 65 kcal 塩分 0.8g 野菜量 70g



材料 (4人分)

- 鶏肉 100g
- 玉ねぎ 100g
- なす 60g
- ズッキーニ 40g
- パプリカ 20g
- ピーマン 16g
- にんにく 2g
- ホールトマト缶 40g
- トマトケチャップ 24g
- 白ワイン 小さじ1
- コンソメ 小さじ1
- 食塩 適量
- こしょう 適量
- オリーブ油 適量

作り方

- 玉ねぎ、パプリカ、ピーマンは一口大に切る。なす、ズッキーニは半月切り、にんにくはみじん切りにする。
- 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて、にんにくの香りが出たら、鶏肉、①を炒める。
- 全体的にしんなりしたら、Aを入れてふたをして20分ほど煮込む。
- 食塩・こしょうで味を調える。



※写真は7月6日の給食メニューです

多久市学校給食センター栄養教諭

つくりおきをすると便利です。食パンにラタトゥイユとピザ用チーズをのせて焼くと朝食でも野菜を手軽にとることができます。また、細めのパスタにラタトゥイユとオリーブ油をかけて食べてもおいしいです。



※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♪

やまさき かいせい
山崎 快晟くん(2歳)



いつもニコニコしている快晟くん♪最近おしゃべりが上手になり、お家の中で歌ったり踊ったりして遊んでいます。ショベルカーなどの乗り物が好きで、三輪車でお散歩しています。これからも元気にすくすく成長していきます★

パパ・ママから

いつも笑顔でみんなを癒してくれる快晟くん。これからもいいこと兄弟仲良く元気に育ってね。

(多久町) パパ/正則さん ママ/美由紀さん

つるだ はる
鶴田 悠ちゃん(1歳)



最近、歩けるようになり、「ありがとう」や「ごちそうさま」などの言葉に加え、いろいろな動きもできるようになってきた悠ちゃん★保育園でのお気に入りはずり台。今は、なんにでも興味があって、いろんなところを指さしています。動物も好きですが、触るのはまだ少し怖いみたいです。

パパ・ママから

保育園のお友達とも仲良くして、元気いっぱいに育ってください。悠ちゃん的笑容でみんな癒されてます。

(東多久町) パパ/晃大さん ママ/知佳さん

市報たく

たく日和

2017 No.675

【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9月1日

自然保護のため再生紙を使用しています。

