



たくさん笑顔を見てくれる海里ちゃん♥お気に入りの絵本を読んでもらうと嬉しくてニコニコ笑っています♪いつも一緒に遊んでくれるお姉ちゃんが大好き★家族みんなに愛されながら、楽しく元気に成長中です♣

パパ・ママ
から

笑顔がとってもかわいい海里くん。これからもたくさん笑って、元気いっぱいにすごそうね♡一緒におしゃべりできるようになる日が楽しみです。

(北多久町) パパ/ひろのり 寛徳さん ママ/ゆり 祐里さん

いつも元気な千愛ちゃんと智月ちゃん♪おじいちゃんとおばあちゃんが作る採れたてのいちごが大好物です♥お絵描きが上手な千愛ちゃんは、家族みんなの似顔絵が得意★智月ちゃんはお姉ちゃんの真似っこにハマっています♣

パパ・ママ
から

元気いっぱいのせなとちづき。とてもにぎやかな毎日だよ。たくさん食べて、遊んで、2人仲良く大きくなってね♡

(東多久町) パパ/ともなり 智成さん ママ/ちえ 千恵さん

お子さんの写真
大募集

「すくすくたくっ子 はい ぱーず！」では、お子さん(就学前)の登場をお待ちしています！ご家族の記念にお子さんの笑顔を掲載してみませんか？右のQRコードからも応募できます！くわしくは、情報課広報広聴係(☎75-2280)までご連絡ください♪



ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。➤



早寝・早起き・朝ごはん

ささみのカリカリ揚げサラダ

材料 (3人分)

- ささみ 4本
- 塩 少々
- 小麦粉 大さじ1
- 揚げ油 適量
- レタス 1/2個
- きゅうり 1本
- サラダ菜 6枚
- ミニトマト 12個
- さやいんげん 60g
- しょうゆ 大さじ1
- オリーブオイル 大さじ2
- 砂糖 小さじ1
- レモンの絞り汁 小さじ2
- こしょう 少々
- 塩 少々

A

作り方

- ①ささみは筋を取ってすりこぎなどで薄くのばし、塩をふる。小麦粉を軽くまぶし低温からじっくり揚げる。油を切って食べやすい大きさに切る。
- ②レタスは、食べやすい大きさにちぎって、きゅうりは短冊に切っておく。サラダ菜は冷水につけパリッとしたら水気を切っておく。ミニトマトは半分に切る。
- ③Aを混ぜ合わせてドレッシングをつくり、レタス、きゅうり、ミニトマト、ささみを入れて和える。
- ④皿にサラダ菜を敷き、③を盛り付ける

健康増進課 管理栄養士 田中順子 & 太田彩菜

さわやかな味わいのサラダです。メインの料理にもなります。ささみの代わりに豚肉やツナなどに変えておいしいいただけます。色鮮やかな夏野菜をお試しください。



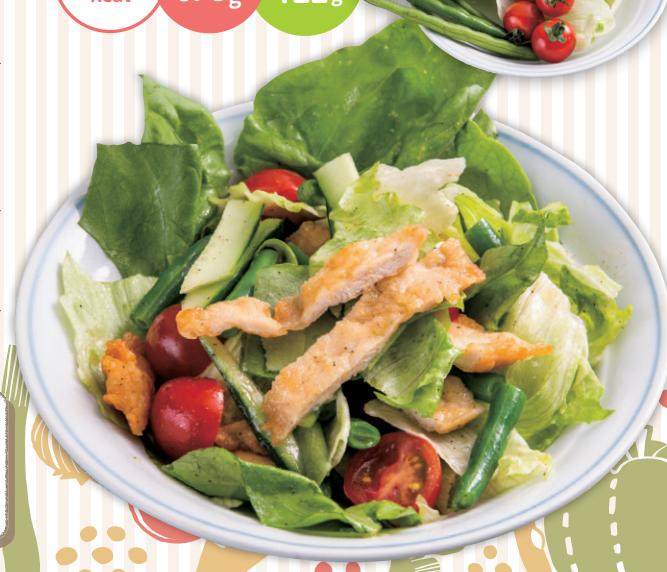
1人分でこの量の野菜を使っています

1人分 /

195
kcal

塩分
0.8g

野菜量
122g



※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

市報たく

たく日和 6

2021 NO.720

[発行] 多久市 〒846-8501

Tel. 0952-75-2280

[編集] 情報課 広報広聴係

[発行日] 令和3年6月1日

佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1

Fax. 0952-75-2110 E-mail: koho@city.taku.lg.jp

[印刷] 株式会社音成印刷

UD FONT
by MORISAWA

自然保護のため再生紙を使用しています。

