

維心ちゃんはおまごに夢中で妹のお世話や、お人形たちのお世話に大忙し  
 ★4月から年少さんになり、制服で登園するのが楽しみです  
 ♣️ 絢心ちゃんもお姉ちゃんの真似をしていることに日々チャレンジし、お着替えも自分でできるようになりました♪



Hi!  
 POSE  
 はいぼーす

しょうご  
 パパ/桐吾さん  
 ママ/早里さん  
 (多久町)

3兄妹仲良く、これからも笑顔いっぱいの毎日を過ごそうね!

いまいずみ あん  
 今泉 絢心ちゃん (1歳)  
 いと  
 維心ちゃん (3歳)



お子さんの  
 写真大募集

「はいぼーす」にお子さん(未就学)の笑顔を掲載してみませんか?  
 くわしくは、情報課広報広聴係(☎75-2280)までご連絡ください♪



こちらからも応募  
 できます!

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

## 豚肉のレンジ蒸し

1人分 /

### 材料 (4人分)

- 豚肩ロース (しゃぶしゃぶ用) .....320g
- 塩 .....小さじ1/2
- 黒こしょう .....少々
- キャベツ .....250g
- にんじん .....60g
- 根深ねぎ .....80g
- しょうが .....30g
- 酒 .....大さじ2
- ポン酢 .....大さじ2

### 作り方

- 1 豚肉にAで下味をつける。
- 2 キャベツは短冊切り、にんじんは5cm長さの細切りにし、混ぜ合わせる。
- 3 根深ねぎは斜め薄切りにする。しょうがは細いせん切りにする。
- 4 耐熱皿に2と根深ねぎをのせてしょうがを散らす。その上に1の豚肉をひろげるように並べて酒をふる。
- 5 ふんわりとラップをかけて電子レンジ600Wで6分～6分30秒ぐらい加熱する。器にとりわけポン酢をかける。

※電子レンジは機種などで加熱時間が異なるので調整してください

198 kcal

塩分 1.1g

野菜量 105g



### 多久市PTA連合会母親部

電子レンジで蒸すだけで、野菜の甘味が出て美味しいです。電子レンジを使うことで時短にもなります。ぜひ、季節の野菜でお試ください。



※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

多久をたくさん知ってもらおうSNS!

登録をおねがいします!



ライン 多久市役所 @takucity



ツイッター 多久市公式 ID@takucitykoho



ユ-チューブチャンネル 佐賀県多久市



インスタグラム 多久市役所 ID takucitykoho



フェイスブック 多久市役所

市報たく **たく日和** 3  
 2022 NO.729

[発行] 多久市 〒846-8501 佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1  
 Tel. 0952-75-2280 Fax. 0952-75-2110 E-mail: koho@city.taku.lg.jp  
 [編集] 情報課 広報広聴係 [印刷] 株式会社音成印刷  
 [発行日] 令和4年3月1日



自然保護のため再生紙を使用しています。

