



両手いっぱい野菜を食べよう

レンジで簡単!大根ときのこの和之物

1人分 /
39 kcal 塩分 0.6g 野菜量 45g



材料 (4人分)

- ・大根 (皮付き) 120g
- ・にんじん 60g
- ・えのき 1/2袋
- ・しめじ 40g
- 〔A〕
- ・孔子みそ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・酒 大さじ1

作り方

- ①大根とにんじんは千切りにする。
- ②きのこは石づきを取り除いて小房に分け、えのきは半分に切る。
- ③①を耐熱容器に入れてラップをして、500wで約3分加熱し、②を加えてさらに約2分加熱する。一度ザルにあげて水気を切る。
- ④混ぜ合わせたAを加えて全体を和え、さらに1分加熱する。

※レンジによって加熱時間が異なります。具材に火が通っているか確認しながら調理してください。



商工観光課のみなさん

火を使わずレンジで調理するので、とても簡単にできます。大根に含まれているビタミンCは中心部より皮に多いため、しっかり洗って皮ごと調理がおすすめです。また、多久の名産品である孔子みそを使用しました。



※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。

すくすくたくっ子

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♪

いけだ こなつ
池田 小夏ちゃん(1歳)



好き嫌いなくご飯を食べて元気いっぱい活発な小夏ちゃん♪お散歩しているときに動物を見ると“ワンワン”と言って指差します! お家では音楽が流れてくると場所を問わず音に合わせてダンスするのが習慣になっています♡

パパ・ママから

色んなことをたくさん吸収して、どんどん大きくなってね☆

(北多久町山犬原) パパ/圭志さん ママ/絢加さん

やまぐち えいた そうた はな
山口 永太くん(0歳) 颯太くん(3歳) 華ちゃん(2歳)



弟が産まれて、ますます元気いっぱい面倒見のいいお兄ちゃんになった颯太くん♪華ちゃんはお気に入りのリュックを背負っておでかけしたり、ジャンプしたりすることにハマっています★永太くんは兄弟ちゃんと遊んでいつも笑顔です♡

パパ・ママから

3人仲良く、ご飯をモリモリ食べて、これからも元気にすくすく大きくなってね!

(北多久町高木川内) パパ/健太さん ママ/智香さん

市報たく

たく日和

3
2018 NO.681

【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30年3月1日

自然保護のため再生紙を使用しています。

