

# Hi! POSE

はいぼーず



にし 西  
いち 一華ちゃん (3歳)  
じ おん  
慈恩ちゃん (2歳)

(多久町)

いつも元気いっぱいな一華ちゃんと慈恩ちゃん。最近ママが料理をしていると一華ちゃんは野菜を洗ったり混ぜたりお手伝いができるようになりました。慈恩ちゃんにはたくさん言葉を覚えて、お話しすることが大好きです。

パパ・ママからのメッセージ

笑顔がかわいい2人は、パパとママの宝物です。生まれてきてくれてありがとうございます！これからも元気にすくすく大きくなってね。

お子さんの写真大募集

「はいぼーず」にお子さん(未就学)の笑顔を投稿してみませんか？  
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！



TAKUSAN RECIPE

たくさんレシピ

## にらと油揚げの胡麻和え

※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

### 材料 (2人分)

- ◆ にら ..... 200g
- ◆ 油揚げ ..... 2枚

### 作り方

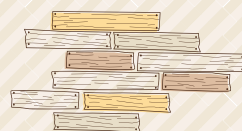
① にらを4~5cm幅に切る。切ったにらを耐熱容器に入れ、軽くラップをして、電子レンジ(600W)で2~3分程度加熱する。加熱後軽く混ぜておく。

② 油揚げをフライパンで焼き、短冊切りにする。

③ Aを混ぜ合わせ、にら、油揚げと和えて器に盛る。

※すりごまを好みで合わせる

- ・ 砂糖 ..... 小さじ2
- ・ しょうゆ ..... 小さじ2
- A ・ ごま油 ..... 大さじ1/2
- ・ すりごま ..... 大さじ1
- ・ おろししょうが... 小さじ1



※1人分での量の野菜を使っています

1人分

エネルギー 126 kcal 塩分 0.9g 野菜量 110g



健康増進課 管理栄養士より

にらは栄養価が高く通年出回っていますが、春が最もおいしくなります。春のにらは、葉の幅が広く、柔らかくて香りも強いのが特長です。ぜひ、試してみてくださいね。



## 今月の一冊 季節を楽しむ 大人の電車旅

多久市立図書館



日常から離れて、気分をリフレッシュさせるなら「電車旅」はいかがですか？改札をくぐって席に座れば、車窓から景色を眺めつつ目的地までゆっくりとした時間を過ごせるのも電車旅の魅力のひとつです。この本では季節を感じる観光列車の旅プランやグルメ列車、鉄道パワースポットめぐりなどを紹介。今年こそ、電車にのんびり揺られて旅を楽しみたいものですね。

多久市立図書館スタッフ

「旅と鉄道」編集部/編 天夢人

