Healthy Cooking

両手いっぱいの野菜を食べよう

巣ごもりエッグ

＼ 1人分 ／
113 kcal　塩分 0.3g　野菜量 60g

材　料（4人分）

- 卵……4つ
- もやし……1袋
- にら……40g
- サラダ油……大さじ1
- 水……適量
- 塩こしょう……適量

作り方

❶にらを4㎝程度に切りわける。
❷フライパンにサラダ油を熱し、もやしとにらを軽く炒める。
❸火を弱めて❷を4等分し、それぞれの真ん中にくぼみを作る。
❹❸のくぼみに卵を1つずつ割り入れる。
❺フライパンに適量の水を入れてふたをし、弱火～中火で蒸し焼きにする。
❻卵が好みのかたさになったら仕上げに塩こしょうをする。

お多福エプロン隊のみなさん

目玉焼きに野菜をプラスしました。耐熱容器を使えば、レンジでも簡単にできます。また、色んなお野菜でアレンジ可能です。手間もかからないため、朝食やお弁当のおかずにいかがでしょうか。

※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 はいぽーず！

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♪

中村（なかむら）　咲弥（さくや）くん（1歳）

とにかく走り回るのが大好きで、児童センターではいっぱい走り回れるので、大好きな場所になっている咲弥くん。お肉より野菜が大好きで、最近では新玉ねぎにハマっている様子。暖かくなってきたので、休日はパパと水遊びに夢中です♪

パパ・ママから　いつもみんなを笑顔にしてくれる咲ちゃんが大好きだよ♡パパもママもずっと見守ってるから元気にのびのびと大きくなってね！

（南多久町泉町）パパ／学さん　ママ／香織さん

大串（おおぐし）　啓人（ひろと）くん（0歳）　悠人（ゆうと）くん（4歳）

ヘリコプターが近づいてくると、誰よりも早くその音に反応する悠人くん。最近はエビフライにハマっている様子。啓人くんは離乳食を食べるようになり、お兄ちゃんに負けじとモリモリ食べてすくすく育っています♪

パパ・ママから　弟が増えて毎日にぎやか。大変だけど笑顔をたくさんありがとう。これからも兄弟仲良くすくすく成長してね。

（北多久町砂原）　パパ／清隆さん　ママ／由希さん

市報たく　たく日和　5　2018 NO.683

［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5月1日

自然保護のため再生紙を使用しています。