



両手いっぱいの野菜を食べよう

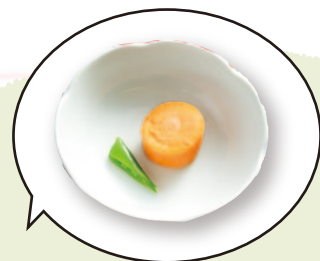
ひじきの煮物

1人分 /

39
kcal

塩分
0.8g

野菜量
8g



材料 (4人分)

- ・ひじき (乾燥) 30g
- ・にんじん 30g
- ・サラダ油 小さじ1と1/2
- ・サヤインゲン 適量
- こいくちしょう油... 小さじ1と1/2
- A** 顆粒だし 小さじ1/3
- 牛乳 大さじ2

作り方

- ① ひじきを水につけてもどす。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、にんじんを炒める。
- ③ 水気をきったひじきを加えてさらに炒める。
- ④ よく炒めたら、**A**を加えて材料が柔らかくなるまで加熱する。



食生活改善推進協議会のみなさん

②～④の行程は、10分ほどでできます。これから旬を迎えるなすも一緒に煮るとおいしいです。ごはんに混ぜておにぎりにすると、朝ごはんにぴったりです。市販のものでも活用されてみてはいかがでしょうか。



※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。

すくすくたく子

はい📷ポーズ!

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!

なかの
中野

かえで
楓ちゃん(5歳)

ゆうだい
雄大くん(1歳)



しっかり者の楓ちゃんは「プリキュア」が大好き。イチゴとボール遊びに夢中でいつも活発な女の子♥雄大くんは、楓ちゃんの後を追いかけて回るほどお姉ちゃんが大好き★食事中は、楓ちゃんのみで食べるほど。食べることには目がない様子です♪

パパ・ママ
から

姉弟いつまでも仲良く、のびのび元気よく育てね。
2人の笑顔が大好きです。

(多久町西の原) パパ/孝弘さん ママ/亜也子さん

くすだ
楠田みのりちゃん(0歳)



お母さんの“いないいないばあっ!”に、満面の笑みになる、みのりちゃん♪ダイナミックな遊びに最近ハマっていて、特にお父さんの“たかいたかい”が大好き♥いつも寝るときは、愛用のタオルを手に持ちながらスヤスヤ寝ています★

パパ・ママ
から

生まれてきてくれてありがとう。
これからもすくすく大きくなってね!

(北多久町砂原) パパ/朋之さん ママ/みゆきさん

市報たく

たく日和

6

2018 NO.684

[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
[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6月1日

多久市公式HP



自然保護のため再生紙を使用しています。

