



早寝・早起き・朝ごはん

# なすのミートソース焼き

1人分

115 kcal

塩分 0.8g

野菜量 100g

この量の野菜を使っています



## 材料 (4人分)

- なす ..... 1.5本
- 玉ねぎ ..... 1/2個
- 豚ひき肉 ..... 60g
- サラダ油 ..... 小さじ1
- トマト缶 ..... 50g
- トマトケチャップ ..... 大さじ3
- A ○食塩 ..... 適量
- こしょう ..... 適量
- とろけるチーズ ..... 40g

## 作り方

- ①なすはいちょう切り、玉ねぎは千切りに切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉と①の野菜を炒め、Aを加える。
- ③アルミカップに②を入れて、チーズをかけてオーブンで焼き目がつくまで焼く。



### 多久市学校給食センターのみなさん

この料理は人気の献立で、ごはんにもパンにも合います。旬の桐岡なすを使って、ぜひ作ってみてください。忙しい朝は、前日からミートソースを作っておいたり、レトルトのミートソースを代用したりすると簡単ですよ。



※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♪

こが 古賀 しおんちゃん(1歳)



「おさるのジョージ」が大好きで、テーマ曲が流れると自然に踊ってしまう元気いっぱいのおしおんちゃん♪ ボールやおもちゃ、黄色の物を手に取って遊ぶことが好き♥最近、いちごとヨーグルトにハマっていて、すこやかに成長中です♣

パパ・ママから

これからも仲良くたくさん遊ぼうね。パパとママは、いつもしおんちゃんのそばで見守ってるよ。すくすく元気に成長してね。大好きだよ♥

(多久町宮ノ浦) パパ/豊さん ママ/早貴さん

たていし そうま 立石 湊真くん(4歳) ゆずな 柚奈ちゃん(2歳)



妹とお母さんにやさしい湊真くん。好きなものは、スイミングと体操、そして何よりラーメンが大好き♠やさしい妹の柚奈ちゃんの最近のお気に入りはおズートピア♥とてもなかよしな2人は、ずっと一緒に遊んでも、飽きないほど♣いつもお家には2人の笑い声が響きわたっています♪

パパ・ママから

兄妹いつまでも元気よく、笑顔でいてくれれば嬉しいです。冬からは新しい家族とも一緒に仲良くね。

(多久町東の原) パパ/隆二さん ママ/優子さん

市報たく

# たく日和

9  
2018 NO.687

[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 9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。

