



早寝・早起き・朝ごはん

桐岡 なすのピカタ

1人分 /

94
kcal

塩分
0.4g

野菜量
30g

この量の野菜を使っています



材料 (2人分)

- 桐岡なす 1本
- 卵 1個
- A** ○小麦粉 大さじ1
- とろけるチーズ 適量
- サラダ油 適量

作り方

- ①なすを5～6mmの輪切りにする。
- ②Aの材料を混ぜ合わせる。
- ③①をAの衣につけ、フライパンにサラダ油を熱し、中火で焼く。



幡船の里のみなさん

桐岡なすはアクがないので、さっと水洗いで大丈夫です。千切りにすると、より食べやすくなります。チーズの量は、お好みで調整してください。ズッキーニだとふわふわ食感で、おいしく食べられます。



※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。✂

すすくたくつ子

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♪

さかした ゆうき
坂下 友紀 ちゃん(1歳) **稜真** くん(3歳)



乗り物をこよなく愛する稜真くんは、日曜に放送されている「機関車トーマス」を毎週欠かさず見ています♠️友紀ちゃんは食いしん坊で、大好物はサツマイモ♥️食べることがとにかく大好きで、すすく成長しています♣️

パパ・ママ
から

これからも仲良く、元気いっぱいに育ってね。
父ちゃんも母ちゃんも2人のことが、だあ〜い好きだよ♥️

(北多久町山犬原) パパ/和也さん ママ/恭子さん

もりぐち めい
森口 明唯 ちゃん(4歳) **杏実** ちゃん(1歳)



最近歩けるようになった杏実ちゃんは、いつもお姉ちゃんの後ろを、よちよち歩きでついて回るほどお姉ちゃんが大好き♥️明唯ちゃんは、お人形を使ってのおままごとにはまってます☀️家族揃うと東京ハイジの「ボウロのうた」をみんなで歌っています♪

パパ・ママ
から

明唯ちゃんと杏実ちゃんの笑顔が大好きだよ。
家族みんなで思い出を作っていこうね。

(北多久町) パパ/晃太さん ママ/泉美さん

市報たく

たく日和 10
2018 NO.688

【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10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。

