



両手いっぱい野菜を食べよう

1人分 / 70 kcal 塩分 0.9g 野菜量 50g

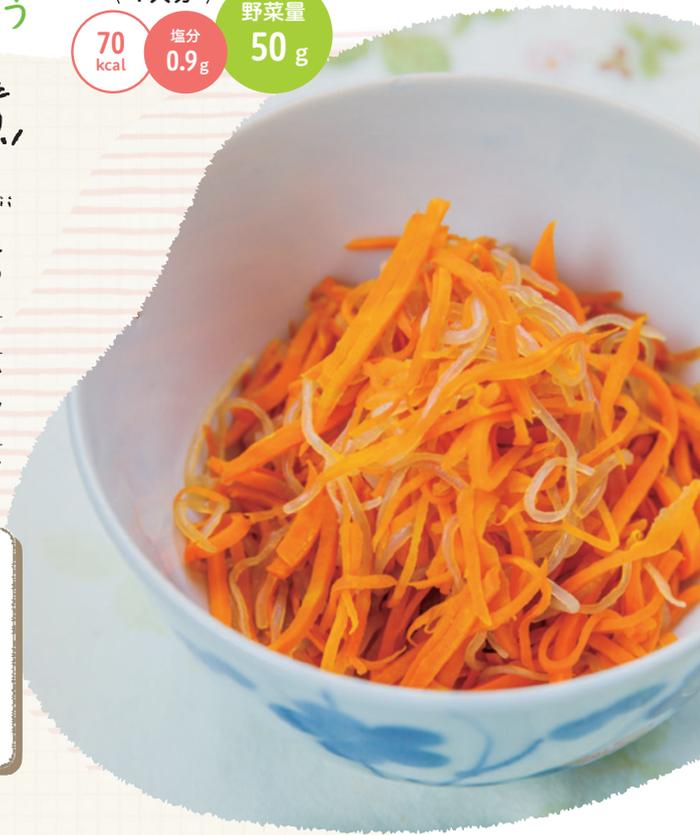
にんじんとしらたきの炒り煮

材料 (4人分)

- ・にんじん 200g
- ・しらたき 120g
- ・ごま油 小さじ2
- ・酒 大さじ1と小さじ1
- A** ・濃口しょう油... 大さじ1と小さじ1
- ・砂糖 大さじ2

作り方

- ① 鍋に水と、しらたきをほぐして入れて中火で7分程ゆで、水けを切ってざく切りする。
- ② にんじんは4cm程の細切りにする。
- ③ フライパンにしらたきを入れて炒め、水けが飛んだらごま油とにんじんを加えて炒める。
- ④ 具材に火が通ったら、**A**で調味をする。



食生活改善推進協議会から



にんじんは緑黄色野菜に分類され、カロテンをたっぷり含みます。生で食べるよりも煮たり炒めたりすることで、カロテンが体に吸収されやすくなります。

1日に必要な緑黄色野菜は120gです。

※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♪

まつら おうき
松浦 旺希 くん(1歳)



お風呂が大好きでパパと1時間も一緒に入る旺希くん。最近は保育園での砂遊びに夢中です♪兄弟3人の末っ子でみんなに可愛がられている松浦家のアイドルです☆

パパ・ママから

お姉ちゃんとお兄ちゃんとこれからもずっと仲良く、すくすく育ててね☆

(東多久町大字納所) パパ/潤さん ママ/弘美さん

いまいずみ はるき ゆうき
今泉 陽樹 くん(3歳) 悠樹 くん(6歳)



いつも明るく元気で、笑顔が素敵な悠樹くん、陽樹くん。兄弟2人とも、でんぐり返しにハマっています。ご飯が好きで特に肉はたくさん食べちゃいます。これからもすくすくと成長していきます☆

パパ・ママから

これからも仲良く遊んでね。けんかは“ほどほど”をお願いします。

(北多久町多久原) パパ/元樹さん ママ/ゆかりさん

市報たく

たく日和 5

2017 NO.671

【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29年5月1日

自然保護のため再生紙を使用しています。

