



両手いっぱい野菜を食べよう

1人分 /

14 kcal

塩分 0.2g

野菜量 55g

# もやしの海苔和え

## 材料 (4人分)

- もやし ..... 160g
- パプリカ ..... 60g

- A
- めんつゆ … 大さじ1と小さじ1
  - 海苔 ..... 適量

## 作り方

- パプリカを千切りにする。
- もやしと①をさっとゆでて、しっかり水気を切る。
- ②とAを和える。



もやしは一年を通して手に入る淡色野菜。200g入りで約40円と手頃な価格です。もやしには、疲労回復に効果がある栄養が多く含まれています。もやしは加熱するとかさが減り、たくさん食べることが出来ますが、その栄養は熱に弱いので、さっと加熱することがポイントです。

※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 たいち  
古賀 大智 くん(1歳)



どこへ行っても人見知りせず、いつも笑顔の大智くん♪  
暑い日には外で水遊びをすることがマイブームです☆  
好きな食べ物のイチゴとリンゴをたくさん食べて、すくすく成長しています。

パパ・ママから

これからもたくさん食べて、たくさん遊んで大きくなってね♪

(北多久町大字多久原) パパ/智彦さん ママ/さおりさん

もりなが りゅうたろう えりか みさき  
森永 龍太郎 くん(4歳) 愛梨香 ちゃん(7か月) 美咲 ちゃん(2歳)



龍太郎くんはキュウレンジャーが好きで、じいじと一緒に戦いごっこにはまっています。美咲ちゃんはドキンちゃん人形といつでも一緒! 妹の面倒をよく見るお姉ちゃんです。みんなのアイドル愛梨香ちゃんは音が鳴る物に興味津々です。

パパ・ママから

兄妹仲良く、元気に育ってほしいです。

(南多久町中小路) パパ/幸治さん ママ/歩美さん

市報たく

# たく日和

6  
2017 NO.672

【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 6月 1日

自然保護のため再生紙を使用しています。

