



早寝・早起き・朝ごはん

味噌玉

1個分 /

56 kcal 塩分 1.5g

材料 (10個分)

- 油揚げ 1/4枚
- 味噌 100g
- かつお節 10g
- 顆粒だし 5g
- ねぎ (乾燥) 2g
- カットわかめ (乾燥) 1g
- すりごま 大さじ3と小さじ1
- 麩 10個

作り方

- ①油揚げをフライパンやトースターで空焼きして細かく切る。
- ②ボウルに麩以外の材料をすべて入れて混ぜ合わせる。
- ③10等分にして、それぞれ丸める。麩を飾って、ラップにつつむ。
- ④食べる時は、味噌玉一つに対して、お湯150ml注ぐ。



食生活改善推進協議会のみなさん

お湯を注ぐだけで簡単にお味噌汁ができ、作り置きも可能です。具材は、野菜やきのこを追加するなど、お好みで種類や量をアレンジしてください。



※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

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♪

なんり はな
南里 英奈ちゃん(1歳)



パパにしてもらおう肩車が大好きな英奈ちゃん♣️毎日のお昼ご飯は、必ずバナナとパンを食べて元気いっぱい♪最近、サガテレビの「ナンショット?エビデ・ポジティ・ブー」のダンスにハマっており、音楽が聞こえるといつも踊っています♥

パパ・ママから

毎日満面の笑顔をありがとう♥
どこの国でも元気にすくすく育ちますように!!

(北多久町筋原) パパ/Yu kwangbokさん ママ/麻未可さん

おおいし きょうへい ひなた
大石 響平くん(9か月) 妃菜向ちゃん(3歳)



いつも元気いっぱいの妃菜向ちゃんは歌やダンスが大好き♥ひらがなとカタカナを習得したので、最近は英語に挑戦中★響平くんは食べることがとにかく好きで、毎回食べ残しはしません♣️やっとなんてハイハイが出来ようになりました♪

パパ・ママから

ひなちゃん、いつもお手伝いしてくれて本当にありがとうね。笑顔いっぱいのきょうちゃんに癒されています。これからの2人の成長を楽しみにしています♥

(北多久町浦山) パパ/純司さん ママ/千春さん

市報たく

たく日和 12

2018 NO.690

[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12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。

