



早寝・早起き・朝ごはん

レタスとツナのレンジ煮

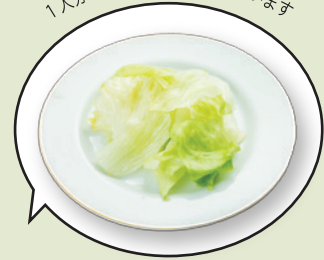
1人分 /

118
kcal

塩分
0.6g

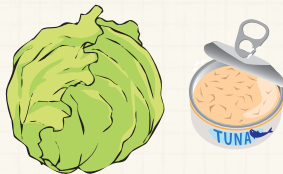
野菜量
40g

1人分でこの量の野菜を使っています



材料 (4人分)

- レタス 1/2玉
- ツナ缶 2缶
- めんつゆ 大さじ2



作り方

- ①レタスを一口大にちぎる。
- ②耐熱容器にレタス、ツナ缶(汁ごと)の順で入れてめんつゆをかける。
- ③ラップをしてレンジ(500w)で5分加熱する。
- ④さっと混ぜ合わせる。



多久市PTA母親部のみなさん

火も包丁も使わないので、とっても簡単です。子どもでも作ることができますよ。今回はレタスを使いましたが、キャベツなどの他の野菜でもおいしいです。短時間でできるので、忙しい朝におすすめです。



※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♪

さいしょ たつのすけ
最所 辰之祐くん(8か月)



6か月で“ハイハイ”をマスターした、わんぱくな辰之祐くん♣️家では、お父さんに“たかいたかい”してもらうことが大好き♪なんでも口に入れてしまう食いしん坊の辰之祐くんは、今バナナとみかんにハマっています★

パパ・ママ
から

朝からニコニコ笑顔のたっちゃんみんなの元気の源です。すくすく大きくなってね♥

(北多久町高木川内) パパ/光太郎さん ママ/かおりさん

たかつか ゆうと
高塚 結斗くん(11か月)



目を離すとすぐ、いろんな所に歩き回るやんちゃな結斗くん♣️日に日に出来ることが増えて、最近は嫌いだったバナナを克服し、大好物になりました♪ご飯も残さずキレイに食べてくれるようになりました♥

パパ・ママ
から

いつも満面の笑顔に癒されています。ありがとう。元気にすくすく成長していくのを楽しみにしているね♥

(東多久町古賀三区) パパ/哲郎さん ママ/尚代さん

市報たく

たく日和

1
2019 NO.691

【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31年1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。

