



早寝・早起き・朝ごはん

レンジで簡単♪マグカップスープ

1人分 /

103 kcal

塩分 1.1g

野菜量 30g

1人分でこの量の野菜を使っています

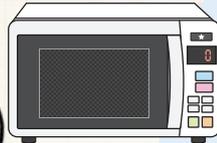


材料 (1人分)

- 冷凍ほうれん草 20g
- ミックスベジタブル 大さじ2
- 鮭フレーク 大さじ1
- 顆粒コンソメ 小さじ1
- 水 1/2カップ
- 牛乳 1/2カップ
- こしょう 適量

作り方

- ①こしょう以外のすべての材料をマグカップに入れる。
- ②ラップをふんわりとかけて、電子レンジで3分加熱する。
- ③こしょうで味をととのえる。



健康増進課 管理栄養士の田中順子さん & 太田彩菜さん

冷凍野菜を使った簡単なスープで、1人前から作れます。ラップはぴたっとせず、ふんわりとかけることがポイントです。少し大きめのマグカップで作ることをおすすめします。



※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。

すくすくたくっ子

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♪

たしろ あやか
田代 絢香 ちゃん(5歳)



はいぽーず!の写真撮影がとても楽しみで、前日からドキドキわくわくだった絢香ちゃん♥当日は楽しく撮影出来ました♪最近では保育園から帰ってきたら、おじいちゃんと足し算の勉強♣その後は、おばあちゃんとお絵かきやぬり絵を楽しんでいます★

パパ・ママから

毎日元気な絢香ちゃん。保育園での出来事をたくさん話してくれ、いつも元気をもらっています。これからも家族みんな楽しく過ごしましょうね♥

(北多久町砂原) パパ/亘さん ママ/信子さん

なかがき りこ ぜんた
中垣 璃子 ちゃん(3歳) 善太くん(2歳)



えびとかまぼこが大好きの中垣姉弟♣璃子ちゃんは、率先してママのお手伝いをしてくれる頼もしいお姉ちゃん★善太くんはお姉ちゃんの真似をすることにハマっていて、最近ではバイキンマンの“ダダダダ”に夢中です♪

パパ・ママから

これからも2人元気いっぱい仲良く大きくなってね♥

(北多久町両原) パパ/一貴さん ママ/亜紀さん

(お詫びと訂正) 本誌3月号 (No.693) 掲載の「すくすくたくっ子ははいぽーず!」の記事に誤りがありました。松永家(左側)の「桜祐くん」の名前は、正しくは「桜佑くん」です。左記のように訂正し、ここにお詫び申し上げます。

市報たく

たく日和

4
2019 NO.694

[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4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。

