

すくすくたくっ子

はいぱーず!

きたじま かなで  
北島 奏ちゃん(2歳)

きしかわ  
岸川さくらちゃん(11か月)



歌とダンスが得意な奏ちゃん♪撮影の日には「パプリカ」を元気に踊ってくれました★おしゃべりも上手で、お姉ちゃんと仲良くお話しすることが大好き♡最近是一緒におままごとをして遊ぶことにもハマっています♣

ニコニコ笑顔がかわいくて、元気いっぱいさくらちゃん♡好奇心旺盛で、いつもお部屋の中をあちこち歩いて探検しています★食べることが大好きで、好き嫌いありません♪最近はずっとぶどうがお気に入りです♣

パパ・ママから いつもニコニコ笑顔がかわいいかなでちゃん♡ねえねといっぱい遊んで元気に育ってね。

パパ・ママから かわいいさくらちゃん。元気でよく食べるさくらちゃん。歩くのも上手になりました。たくさん笑ってすくすく育ってね♡

(北多久町浦山) パパ/昌剛さん ママ/ちあきさん

(北多久町浦山) パパ/健太郎さん ママ/美和さん

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています! 情報課広報聴係(☎75-2280)までご連絡を♪

ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。

Healthy Cooking

## 早寝・早起き・朝ごはん 鯖缶の豆腐ハンバーグ

1人分 /

174 kcal

塩分 1.1g

野菜量 80g

材料 (4人分)

- 鯖水煮缶 (国産) ..... 80g
- 木綿豆腐 ..... 120g
- 玉ねぎ ..... 80g
- にんじん ..... 40g
- 小松菜 ..... 20g
- れんこん ..... 40g
- △ 生姜 (すりおろし) ..... 8g
- △ 塩こしょう ..... 少々
- サラダ油 ..... 適量
- ポン酢 ..... 適量 (お好みで)
- 片栗粉 ..... 20g

- ☆付け合わせ (お好みで)
- ・ブロッコリー ・にんじんのグラッセ
- ・さつま芋のオープン焼き

作り方

- 1 鯖缶と豆腐は水切りしておく。
- 2 玉ねぎとにんじんはみじん切りにして炒め、小松菜はみじん切りにし、茹でておく。れんこんは茹でてみじん切りにしておく。
- 3 ①と②の材料を混ぜ合わせ、△を加える。
- 4 小判型に形を整え、フライパンにサラダ油を熱し、両面をこんがり焼く。
- 5 小鍋にポン酢を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 6 器に④を盛って⑤をかけ、付け合わせを添える。

4人分での量の野菜を使っています



保育協議会給食部会のみなさん

色々な野菜が入って、魚が苦手な人も食べやすいです。量を調整してまとめて作り、冷凍も可能です。パンにはさんでハンバーガーにすると、朝ごはんにぴったりです。



※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

市報たく

たく日和 11 2019 NO.701

[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 広報聴係 [印刷] 株式会社音成印刷  
[発行日] 令和元年11月1日

多久市公式HP



UD FONT by MORISAWA 自然保護のため再生紙を使用しています。

