

すくすくたくっ子

はいぱーず!

つかはら
塚原ひなたちゃん(6歳)



オリジナルの絵本や紙芝居を作ることにハマっているひなたちゃん♥小さい子のお世話が大好きで、将来は保育士さんになりたいそうです★お手伝いも進んでできるお利口さん♣おうちでは皿洗いやふとんたたみなどを頑張っています♪

パパ・ママから

ひなたのお陰で家族みんな、毎日笑わせてもらっています。小学生になっても、元気一杯楽しくすごしてね。応援しています!

(北多久町砂原) パパ/大和さん ママ/はじめさん

たかつか ひろき さや
高塚大希くん(3歳) 咲弥ちゃん(6歳)



いちごが大好きで、お化粧に興味があるちょっとおませな咲弥ちゃん♥ブロック遊びとハンバーグが好きな大希くん♣咲弥ちゃんと一緒に風呂に入ったりと、大希くんのお世話も進んで行きます♪たまにはけんかもするけれど、いつも仲よし姉弟です★

パパ・ママから

毎日たくさん笑って過ごそうね! 姉弟仲良く元気に大きく育てね!

(北多久町砂原) パパ/大輔さん ママ/亜弥さん

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

おからハンバーグ

1人分 /

350 kcal

塩分 1.3g

野菜量 121g

材料 (4人分)

- あいびきミンチ 280g
- たまねぎ 1個
- 卵 1個
- A ○おからパウダー 大さじ3
- 牛乳 大さじ4
- 塩・こしょう 少々
- サラダ油 大さじ1・1/2
- 大根おろし 130g
- B ○大葉 2枚
- ポン酢 大さじ2
- じゃがいも 400g
- 牛乳 大さじ5
- バター 16g
- ブロッコリー 1株
- 塩 少々
- かつおぶし 1袋

作り方

- 1 たまねぎはみじん切り、卵は溶きほぐし、残りのAの材料をよく混ぜ合わせる。
- 2 ①を四等分し、フライパンに油を熱し、両面しっかり焼く。
- 3 じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、柔らかくなるまで茹でてつぶす。
- 4 ③にCを加え好みの固さにする。
- 5 塩を加えたたっぷりのお湯で、小房に切り分けたブロッコリーを茹でる。
- 6 ハンバーグにBを飾り、ポン酢をかけて④と⑤を添えて、⑥にかつおぶしをかける。

1人分での量の野菜を使っています



健康推進員のみなさん

おからパウダーはおからでも代用可能です。大根おろしとポン酢であっさりになります。ごはんにもパンにも合うので、まとめて焼いておくと朝ごはんにピッタリです。ブロッコリーはかつおぶしをまぶすだけでもおいしく、旬の野菜たっぷりの塩分控えめな一皿です。



※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

2
2020 NO.704

[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2年2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。

