

Happy Birthday Onga Kids

3歳までの誕生日のお子さんの写真を募集中
(申込期限)

8月生まれ...6月末まで

申込方法は
こちら▶



佐野 絃羽ちゃん (1歳)

いつも元気いっぱいなのは
ちゃん。可愛い笑顔たくさんで
癒されてます♪だいすきだよ♡



西村 琴葉ちゃん (1歳)

ことちゃん1歳おめでとう★
にいが大好きでいつもニコニコ
のことちゃんが大好きです♡



金子 来実ちゃん (1歳)

甘えん坊末っ子♡くるみちゃん♡
おめでとう★姉ちゃん達と一緒に
たくさん遊ぼうね!



岩崎 莉子ちゃん (1歳)

毎日ニコニコ笑顔でパパとママ
はメロメロで幸せだよ♡
産まれてきてくれてありがとう。



稲田 結夢ちゃん (3歳)

お誕生日おめでとう!
元気いっぱい、笑顔いっぱい
すくすく育ってね♡



阿部 りいなちゃん (3歳)

りいなちゃん♡
誕生日おめでとう♡これからも
ニコニコちゃんて居てね♡



安部 蒼人ちゃん (3歳)

あおちゃんらしく元気に大きく
なってね!



安増 紗良ちゃん (2歳)

かわいいもの大好き紗良ちゃん
♡2歳のお誕生日おめでとう♪
いにと仲良くなーれ!



濱田 偉月ちゃん (2歳)

2歳おめでとう♡
ごはんも遊びもいつも全力★
すくすく育って大きくなーれ♡



遠賀町 YouTube 公式チャンネル

遠賀町の魅力や情報を発信するツールとして、
YouTube公式チャンネルを開設しています。
ぜひチャンネル登録して町の情報をチェッ
クしてください。



おながめしシリーズ



MY DREAM & MY PRIDEシリーズ



エネルギー 199kcal
塩分 1.0g
(1人分)



ジャガイモとツナのオムレツ

■ 材料 (4人分)

ジャガイモ	200g	こしょう	少々
小ネギ	12g	サラダ油	大さじ 1
サラダ油	小さじ 1	しょうゆ	大さじ 1
ツナ(油漬)	60g	砂糖	大さじ 1
卵	4個	酒	大さじ 2

■ 作り方

- 1) ジャガイモは皮をむいて千切りにし、水にさらす。
- 2) 小ネギは小口切りにする。
- 3) フライパンにサラダ油(小さじ1)を入れ、水気を切った1)を炒め、透明感がでてきたら、油を切ったツナを加える。
- 4) 3)にAを加え、全体になじんだら火を止めて器に取り出し、2)を混ぜ合わせる。
- 5) ボウルに卵を割り入れ、こしょうを加えて混ぜる。
- 6) 広めのフライパンにサラダ油(大さじ1)を入れ、5)を流し入れる。
- 7) 半熟になったら4)を片側に寄せ、半分に折りたたむ。



食進会員 酒井さん

食べ応えと栄養ばっちりのヘルシーオムレツ♪
ジャガイモは炒め過ぎない
ことがポイントですよ!

YouTube
でCHECK

