

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》

12月生まれ…10月末まで
1月生まれ…11月末まで

申込方法は
こちら▶



徳永蒼ちゃん（1歳）

1歳のお誕生日おめでとう！
毎日たくさん笑顔がありがと
う♡大好きだよ♡



佐野碧羽ちゃん（1歳）

いつもニコニコあおくん♡
満面の笑顔で家族みんなに幸せ
をありがとう！だいすき！



緒方純世ちゃん（1歳）

1歳の誕生日おめでとう♡
これからも元気にすくすく大き
くなってね♡



大庭夢愛ちゃん（1歳）

夢愛お誕生日おめでとう♪
夢愛のペースで元気に成長して
ね！家族みんな夢愛が大好き♡



松田旭ちゃん（2歳）

2歳のお誕生日おめでとう！
これからもあさひの可愛い笑顔
をたくさん見せてね♡



高木咲花ちゃん（2歳）

お誕生日おめでとう♡これから
もたくさん食べて遊んで、大き
くなってね！大好きだよ♪



柴田愛琉ちゃん（2歳）

あいるくん2歳のお誕生日おめ
でとう♡ヤンチャで優しいあい
るが可愛い♡大好きだよっ♡



坂寄唯歌ちゃん（2歳）

お誕生日おめでとう♡
みんな、ゆいちゃんの笑顔が大
好きだよ♪元気に育ってね！



福島小春ちゃん（3歳）

おしゃべりが上手な小春ちゃん♪
これからもたくさん遊んで大き
くなってね♡



白石蒼弥ちゃん（3歳）

そうちゃん！
誕生日おめでとう♡
いつまでも姉弟同士仲良くね！



黒川結菜ちゃん（3歳）

お誕生日おめでとう♪毎日大好
きって言うてくれてありがとう
♡ゆらびの全部が大好き♡



織田竜輝ちゃん（3歳）

好奇心旺盛でやんちゃだけど、
毎日全力で楽しんで沢山食べる
ところが大好き♡♡



井上虎十郎ちゃん（3歳）

みんなのアイドルこいちゃん
お誕生日おめでとう♡
100万点の笑顔が大好き♡！



エネルギー 150kcal
塩分 1.0g
(1人分)



鶏肉とブロッコリーのカレー炒め

■材料（4人分）

ブロッコリー……………	240g	水……………	200ml
鶏むね肉……………	240g	オリーブオイル……………	大さじ1
片栗粉……………	大さじ2	カレー粉……………	2g
パプリカ(赤)……………	30g	オイスターソース……………	大さじ2
パプリカ(黄)……………	30g	砂糖……………	小さじ1

■作り方

- 1) ブロッコリーは小房に分ける。
- 2) 鶏むね肉は細切りにしてボウルに入れ、片栗粉を全体にまぶす。
- 3) パプリカは細切りにする。
- 4) フライパンに1)を並べて水を入れ、ふたをして火にかける。
- 5) ブロッコリーの色が鮮やかになったら、ふたをとって水分を半分以上飛ばし、オリーブオイルと2)を加えて炒める。
- 6) 鶏むね肉に火が通ったら3)を加えてさっと炒め、Aを加えて混ぜ合わせる。



食進会員 米田さん

これから旬のブロッコリーは、
ビタミンCやカリウムが豊富
です！水に流れやすい栄養も
蒸し焼きにすることでしっかり
摂取できますよ♪

YouTube
でCHECK

