

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》

1月生まれ…11月末まで
2月生まれ…12月末まで

申込方法は
こちら▶



塩崎 優渥ちゃん (2歳)

いたずら大好きな優渥！
2歳のお誕生日おめでとう♡
笑顔いっぱいの1年にしようね！



村上 天心ちゃん (1歳)

1歳おめでとう♡
毎日沢山の癒しをありがとう★
ニコニコ天ちゃんが大好きだよ♡



古澤 律ちゃん (1歳)

我が家の癒し担当、りつくん！
お誕生日おめでとう！
にーにーと仲良しでいてね♡



西岡 空良ちゃん (1歳)

祝1歳♪毎日幸せを感じさせて
くれてありがとう！沢山食べて
遊んで元気に育ってね♡



富士 明日菜ちゃん (3歳)

3歳の誕生日おめでとう♡
兄妹ができてお姉ちゃんになっ
たね♪明日菜大好きだよ♡



野田 真白ちゃん (3歳)

ましちゃん誕生日おめでとう♡
大好きなお姉ちゃんお兄ちゃん
と仲良く元気に大きくなってね★



石松 蒼絆ちゃん (3歳)

チョコパン大好きなそうちゃん♪
兄弟みんなで仲良く遊んで、大
きくなってね！



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。



＼ 栄養も食べ応えも、減塩もばっちり♪ /



おながめしシリーズ

登場してくれる人を募集中！
詳しくは遠賀町ホームページ
を Check !



MY DREAM & MY PRIDEシリーズ

エネルギー 234kcal
塩分 1.7g
(1人分)



赤しそポン酢の水炊き



■ 材料 (4人分)

水……………	1,200ml	
だし昆布……………	12g	
白菜……………	400g	
ニンジン……………	200g	
白ネギ……………	120g	
えのきだけ……………	120g	
木綿豆腐……………	200g	
鶏もも肉……………	240g	
		A {
		水……………200ml
		薄口しょうゆ……大さじ 2
		みりん……………小さじ 4
		B {
		赤しそドリンク…小さじ 4
		穀物酢……………小さじ 2

■ 作り方

- 鍋に水を入れ、だし昆布を漬けておく。(30分程度)
- 別の鍋にAを入れて火にかけ、みりんのアルコールが飛んだら、火を止めて冷まし、Bを入れて取り皿に分ける。
- 白菜の葉の部分はざく切り、白い部分はそぎ切り、ニンジンと白ネギはななめ切りにする。えのきだけは半分の長さ、木綿豆腐は食べやすい大きさ、鶏もも肉は一口大に切る。
- 1)を火にかけ、だし昆布を沸騰直前に取り出す。
- 3) (白菜の葉以外) を4) に入れ、ふたをして煮る。
- 鶏もも肉に火が通ったら白菜の葉を加え、火を止める。

大人気の遠賀町特産品「赤しそドリンク」のアレンジメニュー♪九州栄養福祉大学の学生さんが考えてくれた、ホッと温まる一品です！

YouTube
でCHECK



食進会会長 三原さん