

# 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〉

2月生まれ…12月末まで

3月生まれ…1月末まで

申込方法は  
こちら▶



山口 晴ちゃん (1歳)

ニコニコ笑顔の晴くん！  
すくすく育つ姿に毎日感動！  
元気に大きくなってね！



船越 柊太朗ちゃん (1歳)

誕生日おめでとう★透き通る白い肌と柊ちゃんスマイル♥すくすく元気に大きくな〜れ！



木下 朔太朗ちゃん (1歳)

さくさく★1歳のお誕生日おめでとう♥可愛い笑顔がみんなの癒しです♪朔、大好き♥



梶原 優陽ちゃん (1歳)

いつも元気いっぱいできてくれてありがとう！  
世界で1番好きだよ♥



末廣 拓真ちゃん (2歳)

2歳のお誕生日おめでとう♥いつもでもにいにねえねとなかよくね♪たっくん大好き♥



川村 華乃彩ちゃん (2歳)

2歳のお誕生日おめでとう♥ママとパパの宝物ちゃん！すくすく大きくなあれ♥♥



梶原 創志ちゃん (2歳)

お誕生日おめでとう！これからも元気いっぱいニコニコそ〜くんでいてね♥



内田 葉ちゃん (2歳)

みかん大好きなようちゃん、祝2歳！いっぱい食べて遊んで、大きくなってね！



松本 ののちゃん (3歳)

いつもニコニコののちゃん！おしゃべりで愛嬌たっぷり面白い子♥大好きだよ♥



樋口 碧乃ちゃん (3歳)

可愛いお喋りが増えて、いつも笑わせてくれる、あーのさん★2月からの幼稚園楽しんでね！



能登 陽向ちゃん (2歳)

お誕生日おめでとう♥陽向は声が大きくて、とても元気だね！すくすく育ってね★



田原 会桜ちゃん (2歳)

誕生日おめでとう。元気に大きくなってるね！家族皆 いつも癒されてるよ。

## 松風焼き

エネルギー 150kcal  
塩分 1.0g  
(1人分)



### ■材料(4人分)

ハウレンソウ……………80g	塩……………小さじ1/6
タマネギ……………80g	しょうゆ……………大さじ1/2
ニンジン……………40g	コショウ……………少々
鶏ひき肉……………320g	パン粉……………20g
卵……………1個	白ごま……………大さじ2
みそ……………大さじ1	黒ごま……………大さじ2
砂糖……………大さじ1	青のり……………小さじ2

### ■作り方

- 1) ハウレンソウはさっとゆでる。
- 2) 1)、タマネギ、ニンジンをみじん切りにする。
- 3) ボウルに2)、鶏ひき肉、卵、みそ、砂糖、塩、しょうゆ、コショウ、パン粉を入れてよくこねる。
- 4) クッキングシートの上で3)を厚さ2cmの四角形に成形する。
- 5) フライパンに4)をクッキングシートごと置き、ふたをして中火で焼く。
- 6) 鶏ひき肉の色が変わったら、一度取り出して新しいクッキングシートを敷き、5)をひっくり返して反対側を5分ほど焼く。
- 7) 6)を取り出し、4等分にしてそれぞれを3つの台形に切り分け、表面に白ごま、黒ごま、青のりをつけて冷ます。



食進会員 工藤さん

正月料理としてだけでなく、弁当にもおすすめです！  
表面のトッピングは、卵や粉チーズ、ピスタチオなど、いろいろアレンジできますよ♪

YouTube  
でCHECK

