

3歳までの誕生日のお子さんの写真を募集中

〈申込期限〉

5月生まれ…3月末まで

6月生まれ…4月末まで

申込方法は
こちら▶




松田 月暖 ちゃん (2歳)

つきの♡お誕生日おめでとう
健やかであわせな一年にしようね♡



野中 咲良 ちゃん (2歳)

お誕生日おめでとう♪食べる事だーい好きな
咲良が大好きだよ~♡これからも沢山思い出
つくりたい♡生まれてきてくれてありがとう♡



赤司 一葉 ちゃん (2歳)

鼻を怪我しちゃったね。元気な一葉、大好きだよ♡最近は朝6時頃まで寝てくれてありがとう！



徳王 蓮太郎 ちゃん (1歳)

1歳のお誕生日おめでとう♡
いっぱい食べて元気に育ってね！



中山 樹 ちゃん (3歳)

歌うことがだいすきな樹くん♡いつも笑いをありがとう♡笑顔が可愛い樹くん♡3歳おめでとう！



塚田 莉乃 ちゃん (3歳)

やんちゃで笑顔が可愛い〜ちゃん♡いっぱい遊ぼうね★



上地 悠仁 ちゃん (3歳)

甘えん坊で食いしん坊はるくん★お誕生日おめでとう♪元気に楽しく過ごして行こうね！



山口 零 ちゃん (2歳)

お誕生日おめでとう！最近はお話が上手になりました。これからも元気に成長してね！

広報おんがは次号から
「左綴じ」に変わります！




山名 凛 ちゃん (3歳)

お兄ちゃん大好きで、わんぱくな凛ちゃん♡可愛い笑顔が大好きだよー！おめでとう★



森田 充 ちゃん (3歳)

3歳のお誕生日おめでとう。
兄弟3人で仲良く成長してっ下さい。

エネルギー 251kcal
塩分 0.9g
(1人分)

タンドリーチキン

■ 材料(4人分)

鶏もも肉……………	320g	新ジャガイモ……………	200g
タマネギ……………	200g	サラダ油……………	大さじ1
A			
ヨーグルト(無糖)……………	140g	しょうゆ……………	小さじ1/2
にんにく(すりおろし)……………	4g	食塩……………	小さじ1/3
しょうが(すりおろし)……………	4g	砂糖……………	大さじ1
カレー粉……………	小さじ4	こしょう……………	少々
ケチャップ……………	大さじ1/2		

■ 作り方

- 1) 鶏もも肉は一口大に切る。
- 2) タマネギは皮をむいてくし切りにする。
- 3) 新ジャガイモは洗って皮付きのままくし切りにする。
- 4) **A**をビニール袋に入れて混ぜ合わせ、さらに1) 2) 3)を加えてよく混ぜ、冷蔵庫で1時間ほど寝かす。
- 5) フライパンにサラダ油を入れて4)を広げ、ふたをして中火で焼く。
- 6) 鶏もも肉と新ジャガイモに火が通ったら、ふたをとり、強火で炒めながら水分をとばす。



タンドリーチキンに新ジャガをプラスして食べ応えのある一品に♪
新ジャガは皮付きのまま食べられるので栄養価も高いですよ。

YouTube
でCHECK

