

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〉

6月生まれ…4月末まで

7月生まれ…5月末まで

申込方法は
こちら▶



田丸 凜ちゃん (1歳)

凜ちゃんお誕生日おめでとう♥
家族みんな、凜がだいすきよ!
元気にすくすく育ってね♪



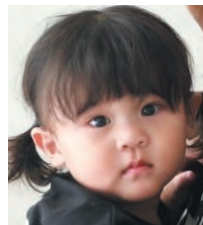
森田 至ちゃん (1歳)

1歳のお誕生日おめでとう。
お兄ちゃんたちと一緒に健やかに成長して行って下さい。



龍珠 汰郎ちゃん (1歳)

いつもニコニコ笑顔が可愛い
じゅたくん♥お兄ちゃんたちにもまれてすくすく大きくなあれ★



藤嶋 真愛ちゃん (2歳)

2歳おめでとう!! 真愛の成長は
パパママの生き甲斐です。
これからも姉妹仲良くね!



吉村 楓真ちゃん (2歳)

お誕生日おめでとう! わんぱくで甘えん坊でイヤヤする事もあるけど色んな事を吸収して大きくなってね♥



下城 寿人ちゃん (3歳)

かわいい笑顔と元気で家族を癒してくれてありがとう♥ 3歳も毎日笑顔で過ごそうね♪



濱村 優花ちゃん (3歳)

おめでとう★いつもでもかわい
い優花ちゃんできてね♥



的場 にこちゃん (3歳)

いつも笑かしてくれてありがとう♥
スーパーヒーローになってみんなを助けてね♥



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。



おんがめしシリーズ



MY DREAM & MY PRIDEシリーズ



エネルギー 116kcal
塩分 1.0g
(1人分)



やまいもとベーコンの炒め物

■ 材料(4人分)

- ベーコン……………80g しめじ……………80g
- やまいも……………320g 減塩しょうゆ……………大さじ1
- アスパラガス……………120g 黒コショウ(あらびき)……………少々

■ 作り方

- 1) ベーコンは5mm幅に切る。
- 2) やまいもは水洗いして、中心に菜箸を刺し、ガスコンロの火で直接炙ってひげを落とす。
- 3) 2) を皮付きのまま、1cm厚の拍子木切りにする。
- 4) アスパラガスは筋をとり、3) と同じ長さに切る。
- 5) フライパンに1) を入れて、軽く炒め、3) としめじを加えてさらに炒める。
- 6) しめじに火が通ったら4) を加えてさっと炒め、減塩しょうゆを鍋肌にそって入れる。
- 7) 火を止めて黒コショウを振りかけ、軽く混ぜる。

減塩しょうゆは福岡県が産学官連携で開発した「福岡スマルしょうゆ」を使用しました!



5月17日は「世界高血圧デー」です。やまいもは塩分を排出してくれるカリウムを豊富に含んでいるので、高血圧予防にぴったりですよ♪

YouTubeでCHECK



食進会員 志和さん