

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〉

7月生まれ…5月末まで

8月生まれ…6月末まで

申込方法は
こちら▶



岩崎 莉子ちゃん (2歳)

嫌だ！とハッキリ言うイヤイヤ期だけど、毎晩ちゅってしてくれて愛おしすぎるヨ♡♡



金子 来美ちゃん (2歳)

もぐもぐ大好き♡くるみちゃん♡みんなに愛されてすすすす大きくなあれ♪



西村 琴葉ちゃん (2歳)

こちゃん2歳のお誕生日おめでとう★みんなに愛されすぎることちゃんがみんな大好きだよ♡



佐野 綾羽ちゃん (3歳)

たくさん泣いて笑ってすくすく育ってくれてありがとう♡どんないとちゃんも大好き！



中西 風真ちゃん (3歳)

いつもニコニコ笑顔で元気いっぱい風真くん♡3歳の誕生日おめでとう★大好きだよ♡



濱田 侖月ちゃん (3歳)

3歳おめでとう★いっぱい食べて笑って遊んで大きくなってね！大好きだよ♡♡



安増 紗良ちゃん (3歳)

パウパト大好き紗良ちゃん！しっかり者のお姉さんになったね♡お誕生日おめでとう♪



山口 莉久翔ちゃん (3歳)

おしゃべり大好き電車大好き♪これからもいろいろな乗り物を乗りに行こうね！

赤しそ割り材を販売します

これまで、町内の飲食店(協力店)のみで提供していた「赤しそ割り材」を、6月1日(月)から一般販売します！

赤しそドリンクと違い、蜂蜜を使用していないため、赤しそらしい酸味と香りが際立つ一品に仕上がっています♪炭酸水やジュース、お酒などいろいろな飲料で割ってオリジナルドリンクを作ってくださいね！

■販売場所 JA北九各直売所、役場産業振興課、町内の一部の公共施設や取り扱い店舗 など

※詳しくは遠賀町ホームページで確認してください。

■内容量 500ml

■価格 700円(税込)

■問い合わせ 農業推進係 ☎093-293-1252



ピーマンの肉詰め

■材料(4人分)

ピーマン……………320g	塩……………0.2g
タマネギ……………80g	コショウ……………少々
ニンジン……………60g	サラダ油……………小さじ1
合いびき肉……………320g	A { 赤ワイン……………大さじ2 ケチャップ……………大さじ2 ウスターソース…大さじ2
卵……………1個	
片栗粉……………大さじ2	

■作り方

- 1) ピーマンは2cm幅の輪切りにする。ヘタと種をとり、輪切りにできない部分はみじん切りにする。
- 2) タマネギ、ニンジンは皮をむき、みじん切りにする。
- 3) ボウルに合いびき肉、卵、片栗粉、みじん切りにしたピーマン、2)、塩、コショウを加えてよくこねる。
- 4) 3) を輪切りにしたピーマンに詰める。
- 5) フライパンにサラダ油を入れて4) を並べ、ふたをして中火で焼く。(真ん中に竹串を刺して、肉汁が透明になるまで)
- 6) 5) をひっくり返し、ふたをして反対側を焼き、焼き色がついたら取り出す。
- 7) 6) のフライパンにAを加えて、赤ワインのアルコールが飛ぶまで加熱する。
- 8) 器に6) を盛り付け、7) をかける。



エネルギー 237kcal
塩分 1.4g
(1人分)



問い合わせ
健康づくり係

ピーマンに豊富に含まれるビタミンCとビタミンAは免疫力を高めてくれます。おんがめしで暑さに負けない体を作りましょう！

YouTube
でCHECK



食進会員 佃さん