

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)
10月生まれ…8月末まで
申込方法は
こちら▶




富士朝日ちゃん (1歳)

1歳の誕生日おめでとう♡これからも姉弟仲良く過ごしてね♪
ツインズ弟★



富士日向ちゃん (1歳)

1歳の誕生日おめでとう♡これからも姉弟仲良く過ごしてね♪
ツインズ姉★



川崎煌成ちゃん (2歳)

ニコニコ笑顔が可愛いこちゃん♡お誕生日おめでとう!!たくさん食べて元気にすくすく育ってね★



坂口心咲ちゃん (2歳)

2歳の誕生日おめでとう♪歌とダンスが大好きなみさき♡これから元氣いっぱい大きくなってね!



林夏希ちゃん (2歳)

なっちゃん2歳おめでとう!みんなに愛されてすくすく大きくなってね★



松本国和ちゃん (2歳)

2歳のお誕生日おめでとう♡たくさん食べて笑って、元氣いっぱい大きくなってね♪



岩田夏弦ちゃん (3歳)

かいちっち3歳おめでとう!できることが増えてきて毎日楽しい♡元氣な笑顔で成長しようね



里崎睦空ちゃん (3歳)

お誕生日おめでとう♡最近やんちゃ化してるけど元氣いっぱい大きくなってね♪



谷口慶多ちゃん (3歳)

元氣いっぱい、お茶目なけいたがだいすきです♡健やかにのびのび大きくなってね!

新グッズ登場!

ボールペン & ぷくぷくシール

1本 100円 (税込)

1シート 400円 (税込)

遠賀町 ホームページ



■販売場所 みらいデザイン課、おながみらいテラス
■問い合わせ 広報係 ☎093-293-1377

食進会のおながめし
問い合わせ 健康づくり係

Special ver.

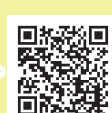


古野町長

夏野菜には体の熱を外に出してくれる作用があり、豚肉には疲労回復を助けるビタミンB₁が豊富に含まれていますよ!

エネルギー 262kcal
塩分 1.1g (1人分)

YouTube でCHECK



夏野菜のごまみそ炒め

材料(4人分)

ナス……………240g	大葉……………4枚
ピーマン……………120g	A { みそ……………大さじ2 すりごま……………大さじ4 酒……………大さじ2 しょうゆ……………大さじ2
トマト……………200g	
ごま油……………大さじ2	
豚もも肉(薄切り) ……240g	

作り方

- 1) ナスはヘタを取り、乱切りにする。
- 2) ピーマンはヘタと種を取り、乱切りにする。
- 3) トマトはヘタを取り、2cmの角切りにする。
- 4) 大葉は千切りにする。
- 5) Aは混ぜ合わせておく。
- 6) フライパンにごま油を入れて豚もも肉を炒め、色が変わったら1)を加えて炒める。
- 7) 6)に5)を加えて全体になじませる。
- 8) 2)3)を加えてさっと炒め、器に盛り4)を散らす。