

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〉

11月生まれ…9月末まで
12月生まれ…10月末まで

申込方法は
こちら▶



下郡 蘭ちゃん (1歳)

お誕生日おめでとう♥
元気ですくすくと育ってね!★



竹島 優陽ちゃん (1歳)

1歳のお誕生日おめでとう♥
これからもたくさん食べて元気に大きくなってね★



永田 彩羽ちゃん (1歳)

お誕生日おめでとう★愛嬌満点食べ
るの大好きな可愛いいうちゃん、
すくすく元気に育ってね♥



三原 悠獅ちゃん (1歳)

笑顔が可愛いゆうしくん★お誕生日
おめでとう♥たくさん食べて元
氣いっぱい大きくなってね♪



榎木 天凰ちゃん (2歳)

てお2歳の誕生日おめでとう★
毎日えがおと幸せをありがとう♥
だいすきだよ〜



河野 凪ちゃん (2歳)

凪くんお誕生日おめでとう。
ずっとママ大好きでいてね♥



佐野 碧羽ちゃん (2歳)

怖いもの知らずでいつもみんな
に笑顔くれる♥優しいみんな
のヒーロー! だいすき!



山方 瑞月ちゃん (2歳)

みちよ、2歳おめでとう!
兄、姉に揉まれてたくましく
育ってね★大好き♥



金正 百華ちゃん (3歳)

ももっち誕生日おめでとう!
お姉ちゃん二人と仲良く遊ん
で、元気に育ってください♥



瀧口 優杏ちゃん (3歳)

ゆっちゃんお誕生日おめでとう♥
3歳もたくさん思い出作ろうね♥

MY DREAM & MY PRIDE 募集中

MY DREAM



広報おんがに登場してくれる、
町内の小・中学生や
町内事業所で働く人を募集中!
詳しくは広報おんが、または
遠賀町ホームページをCheck♪

MY PRIDE



エネルギー 168 kcal
塩分 0.9 g
(1人分)



たたきレンコンの揚げつくね

■ 材料(4人分)

タマネギ……………60g	ショウガ(すりおろし) ……8g
ニンジン……………40g	塩……………小さじ1/2
レンコン……………200g	こしょう……………0.5g
豚ひき肉……………240g	揚げ油……………適量

■ 作り方

- 1) タマネギ、ニンジンは皮をむき、みじん切りにする。
- 2) レンコンは皮をむいて4等分に切り、ビニール袋に入れて麺棒で叩く。
- 3) 2)に1)、豚ひき肉、ショウガ、塩、こしょうを加え、よく混ぜ合わせる。
- 4) スプーンで一口大に分けながら、180℃に熱した揚げ油で、きつね色になるまで揚げる。

レンコンは食物繊維が豊富で
腸内環境を整えてくれます!
おつまみにもぴったりですよ♪

YouTube
でCHECK



食進会員 崎山さん