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〉
1月生まれ…11月末まで
2月生まれ…12月末まで

申込方法はこちら▶



川上千陽ちゃん（1歳）

チー坊1歳おめでとう★モリモリ食べて大きくなって、可愛い笑顔でみんなを癒してね♥



髙畠優真ちゃん（1歳）

誕生日おめでとう♥たくさんの癒しをありがとう♪これからも元気に大きく育ってね！！



髙原旭陽ちゃん（1歳）

やんちゃBoy旭陽★誕生日おめでとう！あっという間の1年！これからも兄と一緒にすくすく大きくなってね！



田中瑠杏ちゃん（1歳）

瑠杏が生まれて毎日が楽しくて幸せ♥パパとママにしてくれてありがとう！大好きだよ♥



西岡空良ちゃん（2歳）

誕生日おめでとう！毎日癒しをありがとう♥楽しい思い出たくさん作ろうね♪



古澤律ちゃん（2歳）

大好きなりつくん♥お誕生日おめでとう♥これからもにーにと仲良く過ごせますように♪



村上天心ちゃん（2歳）

てんちゃん2歳のお誕生日おめでとう♥これからもニコニコてんちゃんでいてね♥大好きだよ♥



塩﨑優浬ちゃん（3歳）

大大大好きな優浬♥3歳のお誕生日おめでとう！これからもいっぱい遊びに行こうね！

遠賀町イメージキャラクター おんがっぴー へ年賀状を送ろう

おんがっぴーへの年賀状を大募集！令和9年1月4日(月)までに到着した年賀状の送り主には、おんがっぴーから返事が届きます♪詳しくは遠賀町ホームページで確認してください。

◆送り先
〒811-4392　遠賀町大字今古賀513番地
遠賀町役場「おんがっぴー」宛て
◆問い合わせ　広報係　☎093-293-1377

年賀状の投函は12/20(日)から！



食進会のおんがめし
問い合わせ 健康づくり係

ビーフシチュー

エネルギー　441 kcal
塩分　1.2 g
（1人分）



■ 材料（4人分）

牛肉(切り落とし)……320g
小麦粉……大さじ2
タマネギ……200g
ニンニク……12g
セロリ……40g
サラダ油……大さじ1
赤ワイン……200g
トマト缶(カット)……400g
ニンジン……80g
ジャガイモ……200g
ブロッコリー……120g
A 水……400ml
A ケチャップ……大さじ2
A ウスターソース…大さじ1
A コンソメ……1個
A 砂糖……大さじ2

■ 作り方

1）牛肉は1口サイズに丸め、小麦粉を半量まぶす。
2）タマネギは薄切り、ニンニクはみじん切りにする。
3）セロリは筋をとり、薄切りにする。
4）深めの鍋にサラダ油を入れて1）の両面を中火で焼き、焼き色がついたら一度取り出す。
5）4）で使用した鍋で2）を炒め、あめ色になったら残りの小麦粉をまぶして混ぜ合わせ、赤ワインを加える。
6）4）を鍋に戻し、3）、トマト缶を加え、Aを入れて水分が半分程度になるまで煮込む。
7）ニンジンは5mm厚程度のななめ切り、ジャガイモは皮付きのままくし切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。
8）7）を蒸しておく。（茹でてもOK！）
9）6）8）を器に盛り付ける。



切り落としの牛肉を使うことで煮込む時間を短縮♪ブロック肉を使う場合は、水を増やして1時間程度煮込んでくださいね！

食進会員　太田さん

YouTube でCHECK

編集・発行　福岡県遠賀郡遠賀町大字今古賀513番地
遠賀町 みらいデザイン課 広報係　☎093-293-1377

UD FONT by MORISAWA
リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

広報おんがは毎月25日に発行する遠賀町の情報を提供する広報紙です。全戸配布するまでに7日程度かかります。
遠賀町ホームページで音声版も配信しています。