

# 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)  
4月生まれ…2月末まで

申込方法は  
こちら▶



佐潟 柚葉ちゃん (3歳)

祝3歳♪元気いっぱい天真爛漫な柚葉はいつもみんなの太陽です！笑顔あふれる1年にしようね♡



小田 瑞葵ちゃん (3歳)

優しいお姉ちゃんになったね♡へたれるまでジェラピケ使ってくれてありがとう！



上地 惇太ちゃん (3歳)

シュンタ誕生日おめでとう！びっくりするくらい良い子♡おにぎりは海苔だけじゃなくて米も一緒に食べてね♪



渡部 仁菜ちゃん (2歳)

ご飯を食べるのが大好きになちゃん♡いつも沢山食べてくれてありがとう！これからもいっぱい食べて大きくなってね！



## 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



[工事中の岡垣バイパス]



## 国道3号 岡垣バイパスが4車線になります！

交通の利便性と安全性の向上のため、下記の区間が4車線化され、周辺自治体とのアクセスが改善します！

■開通日時 2/3(土) 16:00

■開通区間 岡垣町山田～宗像市武丸



エネルギー 141kcal  
塩分 1.2g (1人分)



食進会員 工藤さん

冬のかぜ予防に最適なレシピ！カブは免疫力を高め、胃腸をやさしく温めてくれますよ♪

Check YouTube

遠賀町公式チャンネルでクッキング動画を公開中！



## カブと鶏ささみのクリーム煮

### ■材料(4人分)

カブ	4個(400g)	牛乳	200cc	
カブの葉	4個分	みそ	大さじ2	
しめじ	100g	A {	酒	大さじ1
鶏ささみ	150g		しょうゆ	小さじ1
だし汁	200cc		片栗粉	小さじ3

### ■作り方

- 1) カブはよく洗って皮つきのまま6等分に切る。
- 2) カブの葉は3cmの長さに切る。
- 3) しめじは石づきをとり、小房に分けておく。
- 4) 鶏ささみは筋を取って、ひと口大のそぎ切りにし、Aをもみ込む。
- 5) フライパンにだし汁を煮立て、1) 3) 4) を均等に並べ入れてフタをして、弱めの中火で蒸し煮する。
- 6) 鶏ささみの色が変わってきたら裏返し、弱めの中火で3分ほど蒸し煮する。
- 7) 全体を混ぜ、牛乳を加えて2分ほど煮る。
- 8) さらにみそを溶き入れて2)を加え、1分ほど煮る。