

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〉

5月生まれ…3月末まで
6月生まれ…4月末まで

申込方法は
こちら▶



松井 遙哉ちゃん (1歳)

毎日元気いっぱいなのはちゃん、1歳おめでとう♥これからもパパとママと沢山思い出を作ろうね♪大好き!!!



中山 樹ちゃん (1歳)

食べることが大好き、甘えん坊の樹くん♥1歳のお誕生日おめでとう♥これからもたくさん食べて大きくなってね!!



上地 悠仁ちゃん (1歳)

1歳の誕生日おめでとう♪お兄ちゃんにいつもオモチャ取られて泣いてるけど負けるな!



青木 啓河ちゃん (1歳)

素敵な笑顔でいつも癒やしてくれてありがとう♥これからもますます大きくなってね♪



大津 七菜ちゃん (3歳)

食べる事とおまごが大好きな七菜ちゃん♥毎日元気に笑顔で過ごそうね!



石松 稜絆ちゃん (3歳)

元気いっぱい!我が家のアイドル♥たくさん食べて、たくさん遊んでこれからも大きくなってね!



小田 光翔ちゃん (2歳)

お誕生日おめでとう!今年も元気で笑顔の絶えない1年にしようね♥



森田 充ちゃん (1歳)

1歳のお誕生日おめでとう。いつまでも兄弟仲良く、健やかに成長して行って下さい。



平田 優月ちゃん (3歳)

大好きなゆっちゃん3歳のお誕生日おめでとう♥生まれてきてくれて本当にありがとう♥



相良 一心ちゃん (3歳)

いつも元気いっぱいっくん!3歳おめでとう♥これからも沢山お話聞かせてね♪



金子 美花ちゃん (3歳)

祝★3歳♥食いしん坊なみーちゃん♥おめでとう♪いっぱい食べて大きくなーれ!



フキと鶏肉の煮もの



■材料(4人分)

フキ	240g	A {	だし汁	400cc
鶏ささみ	240g		薄口しょうゆ	大さじ3
厚揚げ	200g		みりん	大さじ1
			砂糖	大さじ1
			酒	大さじ1

■作り方

- 1) フキは塩もみして、5分ほど茹で、冷水にさらして5~10分アク抜きをする。
- 2) 1)の皮をむき、4cmの長さに切る。
- 3) 厚揚げはキッチンペーパーで油をとって、一口大に切る。
- 4) 鶏ささみは筋をとり、一口大のそぎ切りにする。
- 5) 鍋にAを入れて煮立たせ、4) 3) 2)の順に入れる。
- 6) 落としづたをして、時々厚揚げをひっくり返しながら、中火で10~15分煮る。



エネルギー 205kcal
塩分 2.0g (1人分)



食物繊維たっぷりのフキと厚揚げ、高タンパク低脂質なささみで、おなかの中からすっきりキレイに♪

Check YouTube

遠賀町公式チャンネルでクッキング動画を公開中!



町道老良・上別府線 (2工区) 開通します!

平成27年度に事業をスタートした町道老良・上別府線(2工区)の整備が完了し、下図の赤色の区間が通行できるようになります。

■開通日時 4/9(火) 15:00

■問い合わせ 整備係 ☎093-293-1236

