

3歳までの誕生日のお子さんの写真を募集中
(申込期限)

6月生まれ…4月末まで

申込方法は
こちら▶



岩田 陽咲ちゃん (2歳)

ひなぶしゅお誕生日おめでとう
♡♡いっぱい可愛いをありがとう♡



雷 龍馬ちゃん (2歳)

生まれてきてくれて本当にありがとう。これからますます元気に育ってね！大好きだよ♡



山上 凜ちゃん (1歳)

1歳のお誕生日おめでとう！笑顔の可愛い凜ちゃん♡これからも元氣いっぱい遊ぼうね★



豊田 恵叶ちゃん (1歳)

お誕生日おめでとう。いつもニコニコのけいちゃん♡元氣いっぱいかわいい女の子になってね♡



右田 一葵ちゃん (3歳)

おしゃべり上手で恐竜が大好きな
いっくん★これからもたくさんお
出かけて一緒に遊ぼうね♡



肥前 陽緒莉ちゃん (3歳)

ひーちゃん♡3歳のお誕生日お
めでとう！これからもたくさん
笑って元気に育ってね★



西村 李都ちゃん (3歳)

食べる事が大好きで元氣いっば
い！3歳おめでとう♡これか
らもういっぱい遊ぼうね！



里崎 蒼ちゃん (3歳)

3歳おめでとう♡元氣いっば
い！やんちゃな蒼くん♪これか
らたくさん遊ぼうね★



坂元 樹ちゃん (3歳)

トーマスと電車が大好きな
いっちゃん！たくさん食べて、笑
って、元気に大きくなってね♡

急募

シルバー会員 になりませんか

施設清掃、除草、草刈りなどの業務
を行ってまいります。

詳しくは問い合わせください。

●問い合わせ

(公社)遠賀町シルバー人材センター

☎093-293-8007



山崎 優和ちゃん (3歳)

お誕生日おめでとう♡ばばとママ
の最高の癒しで元氣の源！これか
ら笑顔沢山の優和でいてね♡



矢野 鈴ちゃん (3歳)

暴れん坊おしゃべり鈴さん、お
誕生日おめでとう★あなたと過
ごす毎日が宝物です★



宮本 純和ちゃん (3歳)

純和がいるとみんな笑顔になります
♪パパとママのところへ来てくれてあ
りがとう♡すくすく育ちますように♡

ブロッコリーと豚肉のヨーグルトみそ炒め

■材料 (4人分)

| | |
|-------------------|--|
| 豚ロース肉(とんかつ用) … 3枚 | ミニトマト …………… 8個 |
| 塩こしょう……………少々 | サラダ油……………大さじ1 |
| 小麦粉……………大さじ1 | A { プレーンヨーグルト … 大さじ3 みりん …………… 大さじ3 白みそ …………… 大さじ3 |
| 生シイタケ …………… 40g | |
| ブロッコリー……………300g | |

■作り方

- 1) 豚ロース肉は一口大に切って塩こしょうを振り、小麦粉を両面に薄く振る。
- 2) 生シイタケは表面を軽く拭き、4つ切りにする。
- 3) ブロッコリーは小房に分け、茎は皮を厚めにむいて1cm厚さの輪切りにし、さっと茹でておく。
- 4) ミニトマトはへたを取り、横半分に切る。
- 5) Aの調味料を合わせておく。
- 6) フライパンにサラダ油を熱し、1)を2分ほど中火で焼き、裏返してさらに1分ほど焼く。
- 7) 6)を一方に寄せて、2)を加え、しんなりするまで炒める。
- 8) 3)を加えて炒め、さらに4)5)を加えて混ぜ合わせる。



エネルギー= 333kcal
塩分 0.3g
(1人分)



食進会会長 三原さん

風邪や老化予防が期待
できるビタミンCたっぷりの
ブロッコリーと、腸内環境を
整えてくれるみそとヨーグル
トで健康になりましょう♪

YouTube
でCHECK

