



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》

7月生まれ…5月末まで
8月生まれ…6月末まで

申込方法は
こちら▶

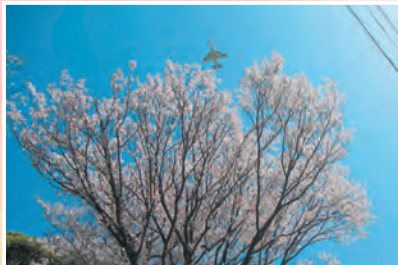


投稿写真紹介

■ペンネーム さくふみけいのじい
■撮影日 令和6年4月
■撮影場所 島津・丸山歴史自然公園



投稿方法などは
遠賀町ホームページで確認



お誕生日おめでとう！できることが増えてこれからの活躍が楽しみです♪これからも一緒に成長していこうね！

Instagram #おんがのおと

遠賀町公式Instagram「おんがのおと」の写真や「#おんがのおと」で投稿されている写真を紹介します。皆さんも「あ！おんがっぽい！」と感じる景色などを見つけたら「#おんがのおと」をつけて投稿してみてくださいね。



@onga_town_official



@nsmpta74295

新ジャガとソーセージ炒め

■材料 (4人分)

新ジャガイモ……………400g
赤パプリカ……………60g
黄パプリカ……………60g
ウインナーソーセージ……160g
サラダ油……………大さじ2
パセリ……………適量

A { レモン汁……………小さじ2
薄口しょうゆ……………小さじ1
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々

■作り方

- 1) 新ジャガイモはよく洗って皮つきのまま一口大に切り、サッと水にさらす。
- 2) 耐熱皿に1)を入れラップをふんわりとかけ、電子レンジ600wで6分程度加熱する。(竹串が通るまで)
- 3) 2)のあら熱が取れたら、キッチンペーパーで水気を拭く。
- 4) 赤・黄パプリカは種を除いて一口大に切る。
- 5) ウインナーソーセージも一口大に切る。
- 6) Aを混ぜ合わせておく。
- 7) フライパンにサラダ油を中火で熱し、3)を入れ4～5分炒める。
- 8) 4) 5)を加えて2～3分炒め、6)を加え全体に絡ませる。
- 9) 仕上げにパセリをふる。



食進会員 工藤さん

新ジャガイモは食物繊維やビタミンCなどの栄養がたっぷり♪
おいしく食べて健康になりましょう！

YouTube
でCHECK

