

# 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〉

11月生まれ…9月末まで  
12月生まれ…10月末まで

申込方法は  
こちら▶



織田 竜輝 ちゃん (2歳)

たちゅ2歳おめでとう。  
食べる事にいつも全力で、ヤンチャなたちゅが皆大好き♡♡



大久保 類 ちゃん (2歳)

ルイくんおめでとう♡  
いつもニコニコ癒しをありがとう♡！だいすきだよ♪



柴田 愛琉 ちゃん (1歳)

愛琉くん1歳のお誕生日おめでとう♡これから元氣いっぱいでお姉ちゃんと遊んで♡



清永 煌真 ちゃん (1歳)

煌真くん誕生日おめでとう♡とても食いしん坊な煌真くん♪元氣いっばいに育って♡



森田 丞 ちゃん (3歳)

3歳のお誕生日おめでとう。よく遊び、よく寝てよく食べて、元気に成長して下さい。



遠藤 杏莉 ちゃん (3歳)

あんちゃんお誕生日おめでとう♡これからも元氣いっばい育ってね♡みんなあんちゃんが大好きだよ♡



山方 いちのぶ ちゃん (2歳)

食べること大好きの一っちゃん！2歳、おめでとう☆家族みんなの癒しだよ♪大好き♡



末廣 侑真 ちゃん (2歳)

ゆう君、お誕生日おめでとう！これからもねえねとたくくと仲良くしてね♪大好きだよ♡



## 笑う門には福来たる

# 笑顔の写真大募集

特にすてきな写真の応募者へ、ささやかなプレゼントを進呈するよ♪

令和7年の干支にちなんで、今年は「へび」の要素を取り入れた笑顔の写真を募集します。

皆さんの笑顔で広報おんが1月号を彩りましょう。

■対象 遠賀町が好きな人

■応募方法 電子メールに、写真データ(JPEG形式、3MB以内)を添付し、件名に「笑顔の写真」、本文に応募者の氏名、住所、電話番号、広報おんがの感想を明記して送信

■その他

- ▶遠賀町ホームページで応募要領を確認してください。
- ▶応募数によっては、へびの要素がない写真でも掲載することがあります。

■応募締切 11/15(金)

■申し込み・問い合わせ 広報係 ☎093-293-1377 ✉kouhou@town.onga.lg.jp



エネルギー 243kcal  
塩分 0.7g  
(1人分)



## 揚げないカボチャコロケ

■材料(4人分)

タマネギ……………160g	ツナ(油漬)……………100g
プロセスチーズ……………40g	塩……………0.4g
サラダ油……………小さじ1	こしょう……………少々
カボチャ……………800g	パン粉……………大さじ8
水……………大さじ2	

■作り方

- 1) タマネギ、プロセスチーズはみじん切りにする。
- 2) フライパンにサラダ油を入れ、タマネギを炒める。
- 3) カボチャは種とワタを取り、皮をむいて一口大に切る。
- 4) 耐熱皿に3)を半量並べて、水を半量かけてラップをかけ、電子レンジ600wで5分程度加熱する。残りの半量も同様に加熱する。(つまようじが通るまで)
- 5) 4)をボウルに入れて、フォークでつぶす。
- 6) 5)が冷めないうちに2)、プロセスチーズ、油を切ったツナを入れて混ぜ合わせ、塩とこしょうで味を調える。
- 7) フライパンをキッチンペーパーで拭き、パン粉を入れて、中火できつね色になるまで炒める。
- 8) 6)を小判型に成形して7)を付ける。



食進会員 米田さん

カボチャのおいしさとコロケらしい食べ応えそのままに、カロリーを抑えたヘルシーな一品♪

YouTubeでCHECK

