

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〉

1月生まれ…11月末まで
2月生まれ…12月末まで

申込方法は
こちら▶



竹本 茉右ちゃん (1歳)

お誕生日おめでとう！これからも好奇心旺盛で元気にたくましく大きくなってね！大好きだよ♡



竹本 芙右ちゃん (1歳)

誕生日おめでとう！これからものんびり元気におおきくなってね♡大好きだよ！



竹本 陽朗奈ちゃん (1歳)

お誕生日おめでとう！いつも笑顔な陽朗奈くん！元気に大きくなってね！大好きだよ♡



塩崎 優渾ちゃん (1歳)

1歳のお誕生日おめでとう！優渾の可愛い笑顔にみんな毎日癒されてるよ♡これからもすくすく元気に育ってね！



松本 菜奈ちゃん (3歳)

我が家のお姫様の菜奈♡3歳おめでとう♡これからもおてんばに可愛く大きくなーれ！！



富士 明日菜ちゃん (2歳)

誕生日おめでとう★おはなしが上手な明日菜♡これからも元氣いっぱい大きくなってね♡



野田 真白ちゃん (2歳)

家族の癒やしのましちゃん2歳おめでとう♡たくさん遊んで元気に大きくなってね！



石松 蒼絆ちゃん (2歳)

好奇心旺盛で食べるの大好きな蒼ちゃん！お誕生日おめでとう♡これからもお兄ちゃんと仲良く遊んでね！

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ご紹介します。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.park



@onga.town.official

鶏肉の野菜巻き

■材料 (4人分)

鶏むね肉……………400g	油……………小さじ2
ゴボウ……………60g	しょうゆ……………小さじ4
ニンジン……………80g	A { 酒……………小さじ1/2
いんげん……………80g	砂糖……………小さじ4
小麦粉……………小さじ4	

■作り方

- 1) 鶏むね肉は観音開きにし、麺棒などで叩いて伸ばす。
- 2) よく洗ったゴボウとニンジンをいんげんの長さに合わせて細長く切る。
- 3) 筋を取ったいんげん、2) をさっとゆでる。
- 4) まな板に1) を広げ、3) をのせて巻き、小麦粉をまぶす。
- 5) フライパンに油を入れ、4) の巻き終わりを下にして焼き目をつけたら、ひっくり返す。
- 6) 弱火にしてふたをし、蒸し焼きにする。途中でひっくり返ししながら約20分程度焼く。
- 7) 火が通ったら、混ぜ合わせたAを加えて表面になじませる。
- 8) 断面が見えるように8等分に切り分け器に盛る。



エネルギー 185kcal
塩分 1.0g
(1人分)



クリスマスやお正月に
ぴったりの彩り華やかな
料理ですよ♪



食進会会長 三原さん

YouTube
でCHECK

