

たけもと  
竹本 和佳奈ちゃん (3歳)



お喋り上手なわっくん！誕生日おめでとう！これからもういっぱい笑わせてね！大好きよ♡

りゅう  
龍 璃汰郎ちゃん (1歳)



みんなの癒しりたくん★お利口さんすぎて助かってます♪大好きだよ♡

なむら  
中村 奏音ちゃん (1歳)



おとぴー誕生日おめでとう♡いっぱい食べて、寝て、遊んで元気なおとぴーでこれからもおってね★だいすき♡

とよが  
遠近 咲菜ちゃん (1歳)



エマちゃんおめでとう♪お転婆で食べる事にいのが大好きなエマちゃん♡大好きだよ♡

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)  
4月生まれ…2月末まで

申込方法は  
こちら▶




## 新しい町勢要覧 & デジタルアルバム #おんがのおと60 が完成！

町制施行60周年を記念して、新たな町勢要覧ができました。  
また、Instagramで「#おんがのおと」をつけて投稿された写真の中から、とくにすてきな60枚を選定し、デジタルアルバムを作成しました。

町内の公共施設や遠賀町ホームページから閲覧することができますので、ぜひ読んでみてください。

●問い合わせ 広報係 ☎093-293-1377



遠賀町PR動画  
(デジタル町勢要覧)  
もぜひチェック  
してください♪



エネルギー 145kcal  
塩分 1.3g  
(1人分)



### ■ 材料 (4人分)

薄力粉	80g	白菜	120g
食塩	0.2g	白ネギ	40g
水	50ml	しめじ	60g
ゴボウ	60g	シイタケ	40g
ニンジン	40g	コンニャク	60g
大根	60g	だし汁	800ml
レンコン	80g	減塩みそ	40g
サトイモ	80g	小ネギ	8g

### ■ 作り方

- 1) ボウルに薄力粉、食塩、水を入れ、耳たぶ程度の固さになるようにこねる。
- 2) 1) を8等分に丸めてだんごを作り、ラップをかけて20分ほど寝かせる。
- 3) よく洗ったゴボウを斜め切りに、ニンジン、大根、レンコンをいちょう切りにする。
- 4) サトイモは皮をむき、1口大に切る。
- 5) 白菜はそぎ切り、白ネギは斜め切りにする。
- 6) しめじは石づきをとってほぐす。
- 7) シイタケは石づきをとって、薄切りにする。
- 8) コンニャクは短冊切りにし、さっと茹でる。
- 9) 鍋にだし汁を入れ、3) を加えて火にかける。
- 10) 9) が沸騰したら4)、白菜の白い部分、白ネギを入れてふたをする。
- 11) 火が通ったら、白菜の緑色の部分と6) 7) 8) を加えてふたをする。
- 12) しめじ、シイタケに火が通ったら2) を薄く伸ばしながら加え、だんごが浮いてきたら減塩みそを加えて火を止める。
- 13) 器に盛り、小口切りにした小ネギを散らす。

冬が旬の根菜がたっぷり！  
この1杯で、なんと1日の  
目標量の1/2の野菜が  
取れちゃいます♪冷え性  
の人にもおすすめです！



食進会員 鈴木さん

YouTube  
でCHECK

