

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〉

5月生まれ…3月末まで
6月生まれ…4月末まで

申込方法は
こちら▶



藤嶋 真愛ちゃん (1歳)

愛嬌抜群のしあんちゃん♡
これからも元気に育ってね！
大好きだよ♡



肥前 橙緒香ちゃん (1歳)

とっちゃん♡誕生日おめでと
う！これからもよく食べてよく
笑って育ってね★



野中 咲良ちゃん (1歳)

咲良ちゃん誕生日おめでと★声を出して笑って
くると幸せな気持ちになるよ♡お兄ちゃんと仲
良く過ごしてね～！2人は私たちの宝物です♪



赤司 一葉ちゃん (1歳)

朝5時に起きるのは勘弁して下さい、せ
めて6時台に起きてね！一葉の笑顔が大
好きだよ♡産まれてくれてありがとう♡



中山 樹ちゃん (2歳)

ニコニコ笑顔の可愛い樹くん♪2歳
のお誕生日おめでと♡これからも
可愛い笑顔でママたちを癒してね♡



塚田 莉乃ちゃん (2歳)

いつも元気なり～ちゃん★
本当に産まれてきてくれてあり
がと♡大好きだよ♡



山口 雫ちゃん (1歳)

お誕生日おめでと！雫の笑顔
にいつも癒されてるよ♪
今後も元気に大きくなってね♡



松田 月暖ちゃん (1歳)

つきの1歳おめでと♡1歳も楽
しい毎日しようね♡笑顔いっぱい
元気いっぱいになってね♡！



丸山 詩奈ちゃん (3歳)

歌やダンスが大好きなうたちや
ん♪3歳になっても楽しい思い
出をたくさんつくろうね♡



小田 光翔ちゃん (3歳)

お誕生日おめでと！
これからも元気に育って下さい。



森田 充ちゃん (2歳)

2歳のお誕生日おめでと。
春にお迎えする第三子と、仲良
く成長して行って下さい。



鶏ハムのごちそうサラダ

■ 材料 (4人分)

鶏むね肉 …………… 240g	サニーレタス …………… 80g
塩 …………… 1g	菜種油 …………… 大さじ2
酒 …………… 小さじ4	レモン汁 …………… 大さじ2
アスパラガス …………… 80g	A 砂糖 …………… 4g
パプリカ(赤) …………… 80g	塩 …………… 1g
パプリカ(黄) …………… 80g	黒コショウ …………… 少々
新タマネギ …………… 60g	

■ 作り方

- 1) 鶏むね肉の皮を取って観音びらきにする。
- 2) 1) に塩、酒をかけ、丸めてラップに包む。
- 3) 2) を耐熱のビニール袋に入れ、空気を抜いて縛る。
- 4) 鍋に湯を沸かし、沸騰したら火を止めて3) を沈め、上から皿を乗せて浮かないようにし、ふたをして湯が冷めるまで浸けておく。
- 5) アスパラガスは筋を取り、4cmほどの長さに切って、さつと茹でる。
- 6) パプリカ(赤・黄)は5) と同じ長さに切る。
- 7) 4) を1cm厚の輪切りにする。
- 8) 新タマネギをすりおろす。
- 9) 8) にAを入れて混ぜ合わせる。
- 10) 器にサニーレタスと5) 6) 7) を盛り付け、9) をかける。

エネルギー 289kcal
塩分 0.7g
(1人分)



盛り付けも
楽しんでね！



遠賀町特産品の菜種油
を使った特製ドレッシ
ングがポイントです！
鶏肉と新タマネギのお
いしさがさらにアッ
プしますよ♪

YouTube
でCHECK



食進会員 敷根さん