


お誕生日おめでとう

今月お誕生日を迎える子ども達を紹介します!!

11がつ 生まれ

わたくん、1才のお誕生日おめでとう★
これからもお姉ちゃんと仲良く、元気いっぱいの子に育ててね♡
パパ・ママ・お姉ちゃんより

いいの わたる
飯野航流くん
11/16生まれ(1才)巖原町



お誕生日おめでとう。♡
いろんな人に支えられて、すくすくと成長できてるね。
これからもいっぱい遊んで、笑顔いっぱいであってね。

つつみ ゆいな
堤 結菜ちゃん
11/30生まれ(1才)美津島町



これからも
沢山笑顔を見せてね♡

くりもと そら
栗本 昊くん
11/2生まれ(3才)美津島町



怪我も病気もすることなく毎日笑顔で元気に育ってくれてありがとう。
いっぱい食べて♡
♡ 大きくなあれ!

むらもと こうた
村元光太くん
11/4生まれ(2才)上対馬町



お魚観察が大好きで、お気に入りの場所は鮮魚コーナー!動物や虫も大好きな、好奇心旺盛の右京です。△
いつもニコニコ、癒しの笑顔ありがとう!

さなま つきよう
佐伯右京くん
11/3生まれ(2才)巖原町



かんちゃん、2才のお誕生日おめでとう♡
お出かけしてたくさん楽しい事を家族みんなで経験しようね★△★
パパママようたより

さいとう かんた
齊藤貫太くん
11/19生まれ(2才)美津島町



**ご注意
ください**

- 申し込み多数の場合は、先着順(初めの方優先)とさせていただきます。あらかじめご了承ください。
- 携帯電話で撮影した写真は、画質が荒く使えない場合があります。
- できるだけ頭や体(胸より上)が切れていない写真をご用意ください。
- 応募締切は、お誕生日の前月25日です。お早めにご応募ください。



毎月19日は、食育・地産地消の日 照り焼きれんこんバーグ

～おいしい対馬の食材を食べましょう～

- 材料(4人分)
- 鶏ひき肉……………320g
 - れんこん……………50g
 - 芽ひじき(乾)……………4g
 - 長ねぎ……………50g
 - ブロッコリー……………120g
 - トマト……………1個
 - 油……………大さじ1/2
- A
- 片栗粉……………大さじ1
 - 酒……………大さじ1/2
 - 塩……………小さじ1/4
- B
- 酒……………大さじ2
 - みりん……………大さじ1
 - 醤油……………大さじ1
 - 砂糖……………大さじ1/2

作り方

- ① ひじきは水で戻し、水気を切っておく。れんこんは5mm角に切り、長ねぎはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。トマトは8等分のくし型に切る。
- ② ひき肉にAを入れてよく練る。粘りがでたらひじき、れんこん、長ねぎを加えて混ぜる。4等分し、小判型に丸める。
- ③ フライパンに油を熱し②を入れて焼く。焼き色が付いたら裏返し、ふたをして弱火でしっかり火を通す。
- ④ フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき、混ぜ合わせたBを加え、照りがでるまで煮からめる。
- ⑤ 皿に盛り付けてたれをかけ、ブロッコリーとトマトを添える。

1人分栄養価 エネルギー…230kcal/たんぱく質…16.4g/食物繊維…2.8g/カルシウム…45mg/食塩相当量…1.2g



募集 お誕生日おめでとう・地域行事などの取材を募集しています。
●問い合わせ・応募先 広報業務受託業者「合資会社巖原印刷所 広報担当」まで
〒817-0012 対馬市巖原町日吉301 ☎0920(52)0665
Mail izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp

この用紙は地球環境保護のため再生紙を利用しています。

発行 対馬市 〒817-8510 長崎県対馬市巖原町分1441
☎0920(53)6111 FAX0920(53)6112
Mail tsushima@city-tsushima.jp
HP http://www.city-tsushima-nagasaki.jp