



健心お誕生日おめでとう♡
これから元気いっぱい
更や昊と遊んであげてね♪
みちるより
つどめけんしん
津留健心くん
5/10生まれ(5才)上県町

今日お誕生日を迎える子ども達を紹介します!!
**お誕生日
おめでとう♡**
毎月たくさんのご応募をいただいています。下記問い合わせ先へ
お早めにご応募ください。(先着順ですが初めての方を優先します)

5がつ
生まれ



昊お誕生日おめでとう♡
お兄ちゃんたちに負けないように
元気でたくましくなあれ♪
おがあより
つどめ そら
津留 昊くん
5/21生まれ(1才)上県町

こころ♡
優しい子に育ってネ♡
ダイスキ♡
PaPa・MaMaより
しらしい
白石こころちゃん
5/2生まれ(2才) 殿原町



よく食べる一心くん♡
元気でやさしい子に
育ってね♡
パパ・ママより
よしの いっしん
吉野一心くん
5/13生まれ(1才) 美津島町



お花のように明るく元気な姿で
みんなを笑顔にさせてくれてありがとう♡
これからも一緒に歩いていこうね♡
家族より
すがわはなえ
洲河花絵ちゃん
5/6生まれ(3才) 美津島町



募集

「広報つしま」の表紙の写真季節にあつた写真)・お誕生日おめでとう・その他取材依頼等
募集しています。
問い合わせ 【広報業務受託業者】合資会社 殿原印刷所(広報担当氏)
〒817 0012 対馬市殿原町日吉301 0920(52)0665
E-mail izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp

発行/対馬市
〒817 8510 長崎県対馬市殿原町国分1441
0920(53)6111 FAX 0920(53)6112
E-mail tsushima@city-tsushima.jp
http://www.city-tsushima.nagasaki.jp

今月の表紙・・・上空から殿崎を望む(上対馬町)

地もんば食べてみらんね!!



対馬「地もん」を食べようコンテスト最優秀賞
『イカすり身 水ギョーザ』
峰町 松村直子さん(主婦)考案

- 材料(4人分)
- イカすり身.....200g
 - きくらげ.....5~6枚
 - ニラ.....20g
 - 玉葱.....50g
 - 冷凍大根葉.....20g
 - ごま油.....小さじ1
 - 砂糖.....小さじ1/2
 - 餃子の皮.....20枚

所要時間40分
1時間以内でできる料理
(下ごしらえ・盛り付けも含む)

作り方

野菜は全部みじん切りにする。
冷凍大根葉は洗ってとかし、絞る。
ボールにイカすり身など、具を全部入れる。
ごま油、砂糖を入れよく混ぜる。
全体がよく混ざったら、具を皮に包む。
鍋に湯を沸かし、茹でる。
皮が透き通り、浮いたものから取り出す。
器にゆで汁を少し入れ、中に餃子を盛る。
青ネギの小口切りを上にかける。

1人分栄養価

エネルギー	162kcal	たんぱく質	12.3g
脂質	2.1g	カルシウム	32mg
食塩相当量	0.4g		

大根葉がない時には
ほうれん草などの青菜で
OKです。焼き餃子にして
も美味しいです。

