



♡パパとママが大好きな超人
2才のお誕生日おめでとう☆
おしゃべりがとても上手になって
きたね♪お友だちと仲良く、
元気にすごしてね☆

おお まちはや と
大町颯人くん
2/28生まれ(2才) 厳原町

笑顔の可愛いこはるん♡1才のお誕生日
おめでとう♪毎日イタズラ三昧のわんぱく娘
だけど、可愛くてたまらない唇の宝物です
これからもますます元気に育ってね!!
生まれてきてくれてありがとう♡
パパ&ママより

うちやま こはる
肉山希心ちゃん
2/2生まれ(1才) 美津島町



たんじょうび♡おめでとう☆
悪ガキやけど、みんなのアイドル(笑)
莉玖斗とも仲よく遊んでやってね!!!
那王斗♡大スキよっ☆
パパ&ママ♡リクトより

ふなこしなみと
船越那王斗くん
2/18生まれ(2才) 美津島町



いぶき♡1才おめでとう!!
やんちゃでイタズラ大好きのいっくん
だけど、いつも笑顔に癒されるよ!!
これからも元気いっぱい大き
なあれ☆ パパ&ママより

おお にし いぶき
大西一颯くん
2/11生まれ(1才) 厳原町



今月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

2がっ
生まれ

※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誕生日の
前月27日までにご応募ください。(先着順ですが初めての方を優先します)

まだまだ小さいと思ってい
けど、4月からは幼稚園☆
いつもダンスやお笑いで
楽しませてくれてありがとう!
三代目そうくん♡

よこた そうし
横田湊史くん
2/26生まれ(3才) 厳原町



りくちゃん♡1才の誕生日
おめでとう♪悪ガキ異っ只中!!!
それでも我が家のアイドル☆
これからも、モリモリ食べて
大きくなってね!!

よしお りく
吉村莉玖くん
2/9生まれ(1才) 厳原町



誕生日おめでとう♡
食いしん坊でいたずら好きなり
りく君♡たくさん食べて
早くお兄ちゃんになってね♪
パパ&ママより

たわら りく
俵 璃輝くん
2/20生まれ(1才) 美津島町



心々奈、3才の誕生日おめでとう!
念願だった保育園通いで、
毎日楽しく忙しい日々ですね♪
百々奈と仲良く元気に育ってね♡

しんぐう こ こ 奈
神宮心々奈ちゃん
2/8生まれ(3才) 厳原町



ねねちゃん3才おめでとう☆
毎日楽しいお喋りありがと
ね♡(笑)今年から幼稚園☆
新たな成長楽しみにしています♡

やまもと
山元ねねちゃん
2/3生まれ(3才) 厳原町



甘えん坊な陽翔♡
元気に育って、
お姉ちゃん・お兄ちゃんと
たくさん遊ぼうね♪

なかにわはると
中庭陽翔くん
2/28生まれ(1才) 美津島町



募集

お誕生日おめでとう♪その他取材依頼等募集しています。

【お問い合わせ先】
〒817-0012 対馬市厳原町日詰3001 ☎0920(02)06660
Eメール izuin21@apricot.ocn.ne.jp

発行/対馬市
〒817-8510 長崎県対馬市厳原町分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・・・「未来に残したい対馬の絶景」
第3回長崎県対馬市文化財・景観写真コンテスト

毎月19日は食育・地産地消の日

～おいしい対馬の食材を食べましょう～

11月に開催した、三堂シェフの食育教室
「旬の食材でもてなし～対馬を食べよう」から、
対馬産物を使ったおもてなし料理をご紹介します。

対馬の魚介と長ひじきのパエリア

作り方

- ① 米はといでザルにあげておく。
- ② トマトは皮と種を除き、角切りにする。玉ねぎ・ニンニク・ベーコンはみじん切りにする。長ひじきをもとし、食べやすい長さに切る。
- ③ パプリカとピーマンはくし形に切る。フライパンで炒めて取り出しておく。
- ④ 真鯛は5切れに切り分け、いかは1cm幅に切る。鶏もも肉は一口大に切り、それぞれ塩こしょうで味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ⑤ オリーブ油を熱したフライパンで④を炒めて取り出しておく。
- ⑥ フライパンに残りのオリーブ油を入れ、玉ねぎ・ニンニク・ベーコン・ひじきを加え、炒める。
- ⑦ 米を加えて炒め、米が透き通ってきたら熱いA・トマトを加えて、塩・こしょうで味を整える。沸騰したら中火にする。
- ⑧ 真鯛・いか・鶏もも肉・パプリカ・ピーマンのをせ、10分間蓋をして蒸らす。
- ⑨ 器に盛り付け、くし型に切ったレモンを添える。

1人分栄養価

エネルギー	531kcal	たんぱく質	30.6g
カルシウム	71mg	食塩	1.9g

材料(5人分)

米	250g
トマト	1個
玉ねぎ	50g
ニンニク	ひとかけ
ベーコン	20g
長ひじき(乾燥)	10g
パプリカ	1/2個
ピーマン	2個
真鯛切り身	200g
いか	1杯分
鶏もも肉	120g
塩こしょう	少々
小麦粉	少々
オリーブ油	30ml
A 〔コンソメスープ〕	500ml
A 〔ターメリック〕	3g
レモン	1/2個

〈広報つしま2月号に要した費用〉 ¥1,658,880 〈本年度累計〉 ¥17,231,184

！な島です。対馬

■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。