



♡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

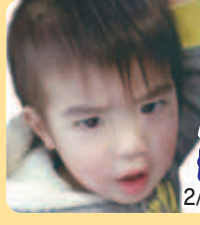
笑顔の可愛いこはるん♡1才のお誕生日おめでとう♪毎日イタズラ三昧のわんぱく娘だけど、可愛くてたまらない唇の宝物です。これからもますます元気に育ってね!! 生まれてきてくれてありがとう♡
パパ&ママより

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くなあれ☆
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たけど、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】
〒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。