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 4がつ生まれ

ひまちゃん元気に育ってくれて、ありがとう♪これからも、家族のみんなに笑顔を届けてね!!もっともっと大きくな～れ♥

こじま　ひまり
小島陽葵ちゃん
4/23生まれ(2才)美津島町

お誕生日おめでとう♪いつも、おうくんの元気な姿をみて、癒されてるよ。これからも、たくましく育ってね♥
パパ、ママより

こじま　おうすけ
小島櫻介くん
4/24生まれ(1才)美津島町

怒りん坊で食べ盛りのきほちゃん♥お誕生日おめでとう★♪最近色々な事が出来るようになったね！きほちゃんの成長を見るのが元気の源です！これからも元気にすくすく育ってね♥

はつむら　きほ
初村妃望ちゃん
4/12生まれ(1才)厳原町

お勉強大好きな醍ちゃん、これからもお父さんとお母さんをアッと驚かせてね!!大好きだよ♥
父母より

かんざき　せい
神崎　醒くん
4/29生まれ(3才)厳原町

しおんくん、おたんじょうびおめでとう!これからもむしとりにうんどうにがんばってね★
パパ.ママ.ララより♥

まつばら　しおん
松原獅恩くん
4/16生まれ(5才)美津島町

大空2才おめでとう!大空の可愛い笑顔が大好だよー
車が大好きで、いつも元気いっぱいな大空!これからもよろしくねー
パパ、ママ、お姉ちゃんより

はら　やまと
原　大空くん
4/7生まれ(2才)上対馬町

ご注意ください

- 申し込み多数の場合は、先着順（初めての方優先）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27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
ふきの白和え
～おいしい対馬の食材を食べましょう～

春一番にとれるふきは柔らかくておいしいです。ゆでてあく抜きしたふきは、水を張ったタッパーで1週間ほど保管できます。水は毎日交換しましょう。煮物以外にも天ぷらや炒めもの、お寿司に混ぜても良いですね。

材料（4人分）

ふき		180ｇ
木綿豆腐		1/3丁
ニラ		40ｇ
人参		40ｇ
えのき茸		40ｇ
ふきの葉		15ｇ
A	出し汁	130ml
	薄口醤油	小さじ2
	砂糖	小さじ1
B	みそ	15ｇ
	生姜のみじん切り	10ｇ
	白ごま	小さじ1･1/2
	砂糖	小さじ1

作り方

① ふきは皮をむいてゆでておく。豆腐もゆでて水気をきっておく。
② ふき・ニラ・人参・えのき茸は食べやすい大きさに切り、Aで煮る。
③ ふきの葉は緑がきれいに残るよう2～3回ゆでこぼす。水気をきって食べやすく刻んでおく。
④ Bの白ごまをすり鉢でよくすり、残りの調味料と合わせる。
⑤ ④に豆腐を入れてすりあわせる。
⑥ ②と③を入れて和え、盛り付ける。

1人分栄養価　エネルギー…62kcal／たんぱく質…3.8g／脂質…2.3g／食塩相当量…1.0g

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「合資会社厳原印刷所　広報担当」まで
〒817-0012 対馬市厳原町日吉301 ☎0920(52)0665
Mail izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp

※「広報つしま」の題字募集に多数のご応募ありがとうございました。
抽選結果は、広報つしま発行をもって代えさせていただきます。
なお、本年度分の題字募集は終了しました。

●発行　対馬市　〒817－8510 長崎県対馬市厳原町国分1441
☎0920(53)6111 FAX 0920(53)6112
Mail tsushima@city-tsushima.jp
HP http://www.city.tsushima.nagasaki.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。