

今月お誕生日を迎える子ども達を紹介합니다!!

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見せてね!!
もっともっと大きくなあれ♡



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 おつすけ
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



お勉強大好きな醒ちゃん、これからもお父さんとお母さんをアツと驚かせてね!!
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きだよ♡
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♡
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。



作り方

- ① ふきは皮をおいてゆでておく。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。

材料(4人分)

ふき……………	180g	
木綿豆腐……………	1/3丁	A
ニラ……………	40g	出し汁…………… 130ml
人参……………	40g	薄口醤油…………… 小さじ2
えのき茸……………	40g	砂糖…………… 小さじ1
ふきの葉……………	15g	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

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。