

5がつ 生まれ  
お誕生日 おめでとう

今月お誕生日を迎える子ども達を紹介します!!

弟の瞳ちゃんのお世話をしてください、お掃除を手伝ってくれる優しい零ちゃんが、心の支えです♡  
大好きだよ♡ 父母より

かんだき れい  
**神崎 零くん**  
5/3生まれ(5才) 厳原町

心、お誕生日おめでとう♡  
心の笑顔とほっぺに毎日癒されてるよ♡これからもすくすく元気に育ってね♡

うすだ こころ  
**上田 心ちゃん**  
5/28生まれ(1才) 美津島町

ゆらい・みらい・らいたろう♪  
3人共似すぎやけど、立派になれよ、徳山3兄弟!

らいたろう  
**来太朗くん**  
5/11生まれ(2才)

食べることが大好きなあつし♡  
これからも沢山食べて大きくなってね♡  
うまれてきてくれてありがとう♡  
★Happy Birthday★ 父母より

なかにな あつし  
**中庭 惇くん**  
5/10生まれ(1才) 豊玉町

萌衣ちゃん、1歳のお誕生日おめでとう♡  
いつもニコニコ、かわいい笑顔で元気に育ってくれてありがとう♡お兄ちゃんと仲良く、優しい女の子になってね♡

みつら めい  
**三浦萌衣ちゃん**  
5/16生まれ(1才) 厳原町

みらい とくやま ゆらめ  
**未来くん 徳山夢来くん**  
5/15生まれ(5才) 5/15生まれ(5才) 厳原町

お誕生日おめでとう♡  
あいちゃんの元気な姿と成長に毎日癒されてるよ。これからも楽しい思い出たくさん作ろうね♡  
パパ・ママより

かんだ あいか  
**神田愛佳ちゃん**  
5/9生まれ(1才) 美津島町

お誕生日おめでとう♡  
これからも元気いっぱい妹さんの優しいはるまでいてね♡!

たなか はるま  
**田中遥真くん**  
5/29生まれ(3才) 厳原町

ひなちゃんおめでとう♡  
これからも元気いっぱい大きくなってね♪

たがどめ ひなの  
**永留妃奈乃ちゃん**  
5/8生まれ(2才) 豊玉町

誕生日おめでとう♡  
人懐っこく皆に可愛がられる斗唯♡ これからも、元気にたくましく育ってね♡

まつむら とうい  
**松村斗唯くん**  
5/2生まれ(1才) 厳原町

かなくん、1歳おめでとう!  
お姉ちゃんに負けないように、これからも元気に大きくなってね♡

まさだ かほと  
**前田奏仁くん**  
5/12生まれ(1才) 豊玉町

※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25日までにのご応募ください。(先着順ですが初めての方を優先します)

毎月19日は、食育・地産地消の日  
グリーンアスパラのポタージュ  
～おいしい対馬の食材を食べましょう～

アスパラには「アスパラギン酸」という、アミノ酸が多く含まれています。新陳代謝を促し、疲労回復に効果があります。選ぶポイントは、太めでまっすぐ伸びているもの、張りのあるもの、穂先がまっくと締まったものを選びましょう。



材料(4人分)

- アスパラガス…10本(250g)
- 玉ねぎ…1/4個(50g)
- オリーブオイル…大さじ1
- 水…150ml
- 塩…小さじ1/2
- 牛乳…100ml
- 生クリーム…100ml

作り方

- ① アスパラは穂先を2cm程度残し、ゆでておく。玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、アスパラと玉ねぎを炒める。しんなりし、色が変わったら水を入れる。
- ③ 塩を加え、味を整える。火を止め、冷ましておく。
- ④ ③をミキサーにかける。
- ⑤ ④をフライパンに移し、牛乳と生クリームを加える。
- ⑥ 皿に入れ、ゆでたアスパラの穂先を中心にのせる。



1人分栄養価

エネルギー…161kcal / たんぱく質…4.3g / 脂質…13.9g / 食塩相当量…0.9g

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