

お誕生日おめでとう。 >> いろんな人に支えられて、 すくすくと成長できてるね。 これからもいっぱい遊んで、 笑顔いーっぱいで過ごそうね。

結果ちゃん

11/30生まれ(1才)美津島町







お魚観察が大好きで お気に入りの場所は 鮮魚コーナー!動物や 虫も大好きな、好奇心 旺盛の右京です。 いつもニコニコ、癒しの 笑顔をありがとう! さえき うきょう

佐伯右京<№ 1/3生まれ(2才)厳原町



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25日です。お早めにご応募ください。



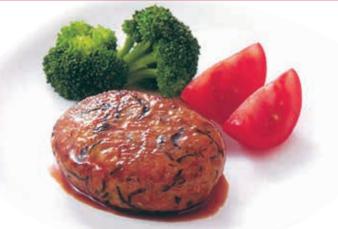
<u>හ</u> ව

毎月19日は、食育・地産地消の日 照り焼きれんこんバーグ

~おいしい対馬の食材を食べましょう~

材料(4人分)

鶏ひき肉・・・・・・ 320 a れんこん····· 50 a 芽ひじき(乾)・・・・・・・4 q 長ねぎ·····50 q ブロッコリー・・・・・120 g トマト・・・・・ 1個 油……大さじ1/2 「片栗粉・・・・・・大さじ1 酒……大さじ1/2 塩・・・・・・小さじ1/4 酒……大さじ2 みりん…… 大さじ1 B 醤油……大さじ1 砂糖……大さじ1/2



作り方

- ① ひじきは水で戻し、水気を切っておく。れんこんは5mm角に切り、長ねぎ はみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。 トマトは8等分のくし型に切る。
- ② ひき肉にAを入れてよく練る。粘りがでたらひじき、れんこん、長ねぎ を加えて混ぜる。4等分し、小判型に丸める。
- ③ フライパンに油を熱し②を入れて焼く。焼き色が付いたら裏返し、ふた をして弱火でしっかり火を通す。
- ④ フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき、混ぜ合わせたBを加え、 照りがでるまで煮からめる。
- ⑤ 皿に盛り付けてたれをかけ、ブロッコリーとトマトを添える。

1人分栄養価 エネルギー…230kcal/たんぱく質…16.4g/食物繊維…2.8g/カルシウム…45mg/食塩相当量…1.2g

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

851 (53)

5 6