

はいポーズ!



きらり
齊藤 煌莉 ちゃん

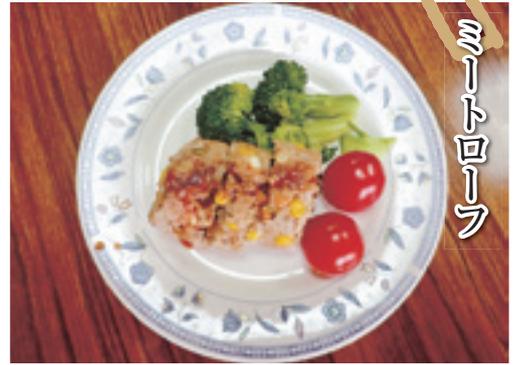
H21年生まれ(用木)
パパ 貴之さん
ママ 美穂さん
 面倒見のよい煌莉ちゃん。ときには母親みたいなきも(笑)
 来年は年長さん。保育園でたくさんお友達と遊び、思い出作ってね♡



るい
深草 塁 くん

H21年生まれ(下久井原)
パパ 一広さん
ママ 智美さん
 好奇心旺盛な塁くん、これからも色んなことにチャレンジしてね♡

物の簡単アレンジ



ミートローフ

材料(4人分量)

- | | | | |
|---------|------|-----------|------|
| 玉ねぎ | 100g | パン粉 | 大さじ2 |
| プロセスチーズ | 60g | ミックスベジタブル | 120g |
| 合いびき肉 | 200g | トマトケチャップ | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ¼ | とんかつソース | 大さじ1 |
| こしょう | 少々 | ブロッコリー | 80g |
| 卵 | ½個 | ミニトマト | 8個 |

(作り方)

- ①玉ねぎはみじん切り、チーズは角切りにする。
- ②合いびき肉は塩、こしょう、卵を加え粘りが出るまでよくこね、パン粉、さっとゆでたミックスベジタブル、①を加えて混ぜ、空気をぬくようにまとめる。
- ③②をアルミホイルで筒状に包み、蒸し器に水を入れ、中火で20分程蒸す。中まで火が通ったら取り出し、蒸し汁は取っておく。
- ④③のアルミホイルをはがし、熱したフライパンで表面を焼き付け、切り分ける。
- ⑤④のフライパンに③の蒸し汁とAを合わせて火にかけ、ソースを作る。
- ⑥④の切り分けたミートローフにブロッコリー、ミニトマトを盛り付け、⑤のソースをかける。

ひとくちメモ

中の具材に好きな具材を加えアレンジが楽しめます。

栄養コメント

チーズを加えることでカルシウム摂取量が上がります。

人の動き

平成26年12月末日現在(先月比)

人口	10874人	-22	出生	4人
男	5,115人	-3	死亡	19人
女	5,759人	17	転入	13人
世帯数	3,886世帯	-2	転出	20人

編集後記

2月、まだまだ寒いですが、皆さん、この寒い季節は好きですか？それとも嫌いですか？ポールは、とても好きな季節です。なぜなら、趣味の1つ、ランニングをするのにも適しているからです。今月号は、駅伝・陸上関連の話題を多く掲載しています。陸上がとても盛んなこの町で、ポールも皆さんに負けないように走っていきます(笑)。

ぜひ、ランニングですれ違った際は皆さん、元気なあいさつをよろしくお願います！

ポール



くまもとグリーン農業 広域管轄

今月の納期

- 固定資産税 4期
- 後期高齢者 医療保険料 8期
- 3月2日(月)まで

※納期限内には必ず納めましょう!