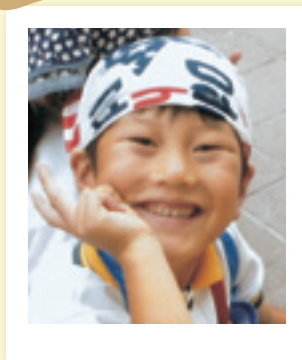


はいポーズ!

簡単アレンジ



菱木聖海くん
平成19年生(白石)
パパ 健さん
ママ 美保子さん
ママと弟思いの優しい聖海君!!
ちょっぴり泣き虫だけどこれからも元気いっぱいの優しい聖海君でいてね♡
また魚釣り行こうね(^_^)



石原彩乃ちゃん
平成22年生(下津原西)
パパ 卓佳さん
ママ 朱美さん
しっかり者の彩乃ちゃん、いつもニコニコ笑顔をありがとう♪パパとママはあーちゃんの事が大大好きだよ!



入江優乃介くん
平成18年生(江光寺)
パパ 勝さん
ママ 征子さん
保育園が大好きで毎日元気に登園しています。来年からは小学生。お兄ちゃんと一緒に行けるのを楽しみにしています。



山口結愛ちゃん
平成18年生(立石)
パパ 卓也さん
ママ 綾香さん
いつも色々なお手伝いをしてくれてありがとう(^_^)
お料理も頑張ってる(^_^)



- 材料(4枚分量)**
- | | | | |
|---------|---------|------|--------|
| 牛赤身肉 | 160g | 大根 | 80g |
| ほうれん草 | 1束 | 人参 | 20g |
| 大豆もやし | 120g | 塩 | 小さじ1/4 |
| ねぎ | 40g | 酢・砂糖 | 各小さじ2 |
| しょうが | 20g | 卵 | 2個 |
| いりごま・砂糖 | 各大さじ1 | 砂糖・塩 | 各少量 |
| しょうゆ | 大さじ2 | ごはん | 適量 |
| 酢・ごま油 | 各大さじ1/2 | | |
| こしょう | 少量 | | |

- (作り方)**
- 1 牛肉は細切りにし、Aの1/3量をかけてもみ込む。5分くらいおいてからフライパンで炒める。
 - 2 ほうれん草は根を薄くそぎ、塩少量(分量外)を加えた沸騰湯でゆでて水にとり、水気をしぼって4~5cm長さに切り、Aの1/3量をまぶす。
 - 3 大豆もやしはさっとゆでて湯をきり、残りのAをかけておく。
 - 4 大根と人参は4~5cm長さのせん切りにし、Bの塩でもみ、水気が出たらきつくしぼって残りのBにつける。
 - 5 卵は溶きほぐし、Cを加えて薄焼き卵を焼き、細く切る。
 - 6 器にごはんを盛り、それぞれの具を彩りよくのせる。

ひとくちメモ
辛い物が好きな人は、キムチを加えてもおいしくいただけます。

栄養コメント
たんぱく源・緑黄色野菜・淡色野菜がそろった一品です。体力をつけるために肉の量を増やしがちですが、1日の適量は50g(成人)とされています。

人の動き				
平成24年6月末日現在(先月比)				
人口	11,359人	-9	出生	8人
男	5,339人	1	死亡	14人
女	6,020人	-10	転入	15人
世帯数	3,910世帯	-2	転出	18人

写真大募集~

和木町在住のかわいい子どもさん(小学校入学前)の写真を募集します。
①子どもの氏名・ふりがな、②行政区、③保護者の氏名、
④コメント(60字以内)を添えて本庁企画課または総合支所住民課までご持参ください。※応募多数の場合は順番に掲載になります。ご了承ください。
問い合わせ先 本庁 企画課 企画係 ☎0968・86・5721

広報7月号の記事に誤りがありました。関係者の皆様には大変ご迷惑おかけしました。訂正してお詫び申し上げます。

- 13ページの延長保育および保育園の開所時間
(誤)午前7時~午後6時30分 (正)午前7時~午後7時
- 13ページの一時保育および保育園の利用料と利用時間
(誤)800円(半日)、1,500円(1日) 午前9時~午後4時
(正)500円(半日)、1,000円(1日) 午前9時~午後5時
- 25ページの宮中康雄さんの俳句
(誤)ひとつ舞ひふいに乱舞の螢かな
(正)ひとつ舞ひついに乱舞の螢かな
- 裏面の中山陸王くんのふりがな
(誤)なかやま りくおう (正)なかやま りくお

今月の納期
町県民税 2期
固定資産税 2期
後期高齢者
医療保険料 2期
8月31日(金)まで
※納期限内には必ず納めましょう!