

HAPPYバス

3月のお誕生日のお友達を紹介します。

ます だ さく や
増田 桜也
くん

1歳

1歳おめでとう☆
これからますます
成長してってね!
大好きだよ♡☺



兵庫

いわ さ しずく
岩佐 湊
ちゃん

4歳

誕生日おめでとう。
優しく笑顔が素敵な
しずくちゃん、
心豊かな毎日を
過ごせますように



諸輪

いそ むら そう た
磯村 聡汰
くん

3歳

お誕生日おめでとう!
いつも笑顔で
元気なそうくんが
大好きです



和合

和合ヶ丘

お ぐら せん り
小倉 千璃
くん

1歳

1歳のお誕生日
おめでとう!毎日が
幸せいっぱいです!
せんちゃん
大好きだよ♡



三ツ池

なか むら あや と
中村 彪翔
くん

1歳

1歳お誕生日
おめでとう☆沢山の
笑顔と癒しを
ありがとう♡あやくん
だいすきだよ♡♡



掲載する
お子さんを募集中!

- 保護者とお子さんの氏名(よみ) ●生年月日 ●住所、郵便番号 ●電話番号 ●コメント(40文字以内)
- お子さんの画像データまたは写真を秘書広報係へメール tgo-jinji@town.aichi-togo.lg.jpまたは窓口へ。

※応募者多数の場合は先着順となります。



申込締切日

5月生まれ:3月10日(月) 6月生まれ:4月10日(木) 先着15人まで



レシピは
こちらからも
ご覧いただけます



POINT!

冷凍保存できます。
卵なしで、
ご飯をつぶして
焼きおにぎり風
にもなります。

材料(2人分)

ごはん……………300g かつお節(小袋)
(茶碗2杯分) ……………2袋(4g)
キャベツ……………2枚 油(焼き用) ……少々
もやし……………1/2袋 ・青のり、ネギなどの
にんじん……………1/4本 トッピング
卵……………2個 ・お好みソース、マヨ
しらす干し…大さじ1 ネーズ、ポン酢など、
味付けはお好みで!

栄養成分表示(1食分)

エネルギー ……………356kcal
たんぱく質 ……………14.3g
脂質……………5.3g
カルシウム ……………113mg

地域活動
栄養士会
とにとクラブ
が提案する

楽らく レシピ

recipe

ごはん焼き

作り方



- 1 にんじんは薄く切ってレンジで1分加熱し、軟らかくしてから細かく切る。
- 2 キャベツ、もやしは大きめのみじん切りにする。
- 3 ボウルに卵を割り入れ、1と2、しらす干し、ごはん、かつお節を入れて混ぜる。
- 4 温めたフライパンに油を入れ、3を乗せて両面焼き色がつくまでカリッと焼く。
- 5 器に盛り付け、お好みで、お好みソース、マヨネーズ、ポン酢などを付け、青のりをかけていただきます。

※冷ご飯を使う場合は、レンジで温めてから使うことで、素早く焼くことができますよ!お好みの味付けは、ポン酢マヨネーズ+ネギです。