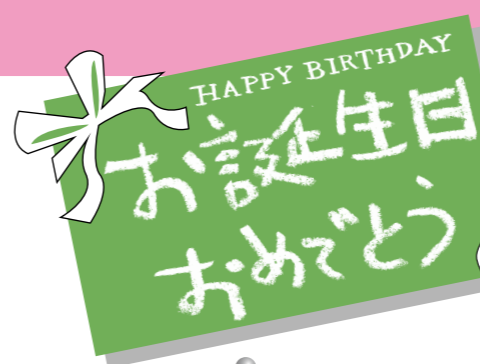




久賀幼稚園 ゆりぐみ(5歳児)  
『すすめ!おもいでれっしや  
久賀小学校へレッツゴー!!』

中幼稚園 ほしくみ(5歳児)  
『鬼は〜そと、福は〜うち!』  
「ねぼすけ鬼やケンカ鬼をやっつける!!」



# みんなのひろば



伊藤 れんちゃん  
H22年3月12日生まれ  
〔西谷〕  
「今年は、お友達のワンコ達と歩いて一緒にお散歩したいなあ♪」



佐藤 はるあ 陽彩ちゃん  
H22年3月19日生まれ  
〔次浦〕  
「音楽をかけるとかわいくお尻をふってKARAの真似♪チャーミングなウチの宝物です♥」



白鳥 あいり 愛理ちゃん  
H22年3月12日生まれ  
〔居射〕  
「最近、あいうえおカードにはまっています」



飯田 あいり 愛梨ちゃん  
H20年3月11日生まれ  
〔南並木〕  
「妹大好き♥ケンカもするけど毎日仲よく遊んでいます☺」



飯田 まほ 真帆ちゃん  
H22年3月4日生まれ  
〔南並木〕  
「私マボポで〜す。よろしくね♪後ろはティンティン兄ちゃんです!大好きなの♥」



寺田 こうき 光輝ちゃん  
H21年3月18日生まれ  
〔南並木〕  
「音楽に合わせて踊る事が好き♪お外で遊ぶのも大好きです」



押田 はるま 遥篤ちゃん  
H21年3月18日生まれ  
〔谷津〕  
「保育園に通い始めてから、出来る事が沢山増えました。お喋りもとても上手です」



大谷 あやり 彩璃ちゃん  
H22年3月17日生まれ  
〔大原〕  
「お気に入りの帽子パパとおそろいな。にあってるでしょ!」



### 一口メモ

「梅干しの中にあるクエン酸の成分は、食欲増進や疲労回復などに効果があります。また、タラは脂肪が少なく柔らかい白身魚で、鍋料理などによく使われますが、たまには違った料理で味わってみてはいかがですか?」



提供：保健推進員  
宮本朋子さん(十余三)

### ■作り方

- ①種を除いた梅干しを包丁で刻み、細かくしてみりんでのばしておく。
- ②タラに片栗粉をまぶして、サラダ油を熱したフライパンで両面を焼く。
- ③タラにほぼ火が通ったら①の梅ソースをかけ、ふたをして更に焼いてから盛り付ける。

### クッキング

レシピ69

## タラの梅ソース



### タイム

「柔らかい白身魚のタラ、ご飯やおかずを添えて召し上がれ!」



■材料 5人分 590kcal (1人分 118kcal)

- 甘塩タラ…………… 5切 (1切60g)
- 片栗粉…………… 1/4カップ
- サラダ油…………… 大さじ2
- 梅干し…………… 32g
- みりん…………… 大さじ1/2

## 元気な子ピッコ大募集!

このコーナーでは満4歳までのお子さんを大募集しています。おところ・おなまえ・☎番号・お子さんの生年月日を記入の上、30字程度のコメントを写真に添えて『広報たこ』までお寄せください。

◆宛先：〒289-2292 多古町役場 広報たこ行

- ◆5月生まれの締め切りは3月31日(木)です
- ◆6月生まれの締め切りは4月28日(木)です