



さや
上田 紗也ちゃん パバ 修一さん
〈東荒神〉 ママ 美樹さん

「ばんざーい！」と両手をあげて、家族を笑顔にしてくれる紗也ちゃん。幸せいっぱい育ててね。



ゆめか
前田 夢叶ちゃん パバ 武さん
〈出町〉 ママ 裕美さん

あなたの笑顔は、私たち家族を幸せにしてくれます。これからもあなたの笑顔でいっぱいの人を幸せにしてあげてネ(´-`)v



さわ
濱津 佐羽ちゃん パバ 秀徳さん
〈上沖洲〉 ママ 幸さん

いつも元気な佐羽ちゃん。6ヵ月でハイハイ、今はヨチヨチ歩きが上手になりました。お兄ちゃんと仲良く遊んでね。

簡単クッキング

～郷土料理編～

長洲町の郷土料理をアレンジしてご紹介します！

長洲町食生活改善推進員協議会

のっぺ汁



【材料（4人分）】

●大根	5cm	●昆布	10g
●里芋	4ヶ	●小ねぎ	適当
●人参	1/2本	●出し汁	3～4カップ
●こんにゃく	1/3枚	(椎茸、昆布もどし汁) (具がかかる位)	
●ごぼう	1/2本	●油	大さじ1
●れんこん	1/2節	●しょうゆ	大さじ2
●椎茸	3枚	●塩	ひとつまみ
●油あげ	1枚	●酒(みりん)	大さじ2
●鶏もも肉	1/2枚	●かたくり粉	大さじ1

【作り方】

- ① 椎茸、昆布は水にもどしておく。もどし汁は出し汁として使う。
- ② 材料はすべてさいの目に切り、ごぼうは水につけ、あくぬきする。
- ③ 鶏もも肉をざっと油で炒める。
- ④ 材料を鍋に入れ、もどし汁を入れ、具より少し多めに水を足して煮る。
- ⑤ 煮えたら、しょうゆ、塩、酒で味を付け、ひと煮立ちさせ、水溶きかたくり粉でとろみを出す。彩りに小ねぎを散らす。



かおる
城戸 薫さん 腹栄中1年 〈赤崎〉

好きな教科は国語と音楽です。所属している柔道部では、11月に行われる大会に向けて練習を頑張っています。将来は保育士になりたいです。