

食育

親子cooking

おやこクッキング

☆朝ごはんを食べよう！
朝ごはんは
元気のもと！☆

さつまいもとツナのサラダ



■ 1人分のエネルギー 146kcal

【材料 1人分】

さつまいも……………50g
玉ねぎ……………1/8個
ツナ……………小1/4缶
●マヨネーズ…………大さじ1/2
●粒マスタード…………小さじ1/4
●しょうゆ……………少々
●塩、こしょう……………少々

《作り方》

- ①さつまいもは皮をよく洗って1cmの角切りにして水にさらす。玉ねぎは薄くスライスする。
- ②①を茹でる。
- ③ボウルに茹でたさつまいもと玉ねぎ、油を切ったツナ、●の調味料を入れて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

○申込み 11月16日(金)まで
坂東市観光協会(岩井庁舎附)

※全クラス将棋時計使用

○参加費 一般1500円
高校生以下 700円
(昼食代込)

○会場 岩井体育館

○参加資格
アマチュア将棋愛好家なら
どなたでもご応募いただけます。

○日時 平成25年1月6日(日)
午前8時30分～
午後6時

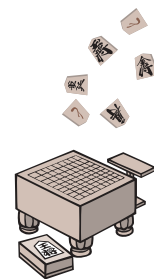
指導対局もあります



〈段位は平成24年
10月1日現在〉

ゲストに
水戸市出身の
本田小百合女流三段

第2回 坂東市新春将棋大会
参加者を募集しています



属庁舎商工観光課内)、窓口センター(猿島庁舎)、坂東市観光協会ホームページにある申込用紙に、必要事項を記入のうえ、観光協会までお申込みください。

各クラス定員があるため、先着順になります。また、上記期間外および当日の申込はできません。

○主催 坂東市観光協会・坂東市将棋同好会

○後援 日本将棋連盟・茨城新聞社・田の茨城放送・茨城県・坂東市商工会・坂東市岩井モール商店街連合会・坂東市・坂東市教育委員会

■お問合せ

坂東市観光協会

☎0297(20)8666



<http://bandokanko.jp/>