

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！☆

ひじき入り和風オムレツ



■ 1人分のエネルギー 131kcal

【材料 1人分】

サラダ油……………小さじ 1/2
●にんじん…………… 5 g
●たまねぎ……………15 g
●とりひき肉……………10 g
●かにかま…………… 1 本
●芽ひじき(乾燥)…… 1 g
酒……………小さじ 1/2
めんつゆ……………小さじ 1
卵…………… 1 個

《作り方》

- ①にんじん、たまねぎ、かにかまはみじん切りにし、ひじきは水で戻して水気を切る。
- ②サラダ油をひいたフライパンで●の材料を炒め、皿にあけておく。
- ③ボウルにすべての材料を加えよく混ぜる。
- ④熱したフライパンにサラダ油をひき、③の卵液を流し入れてオムレツをつくる。



平成25年
1・2・3月分

建設工事の入札結果をお知らせします

落札金額が 1,000 万円を超える建設工事の入札結果のお知らせです。

■お問合せ 管財課 岩井第二分庁舎 内線 1 2 4 2

入札日	工事名	工事場所	契約業者名	予定価格 (税抜)	落札価格 (税抜)
1月10日	児童センター倉庫建築工事	岩井4326-1 他11筆	武井鉄工建設(株)	2,500万円	2,460万円
1月16日	配水管洗浄工事	山・逆井地内	(有)東武興業	1,500万円	1,435万円
	道路改良工事	筵打地内	(有)坂田工務店	1,680万円	1,596万円
	道路改良工事	矢作地内	ヤグチ建設(株)	1,630万円	1,560万円
	道路改良工事	矢作地内	逆井土建(有)	1,460万円	1,390万円
	道路補修工事	借宿地内	(有)真中重機土木	1,150万円	1,080万円
	道路改良工事	富田地内	(株)カノヤ	1,750万円	1,660万円
	伸縮装置補修工事	岩井・幸田地内	(有)藤友住建	1,076万円	1,045万円
	(仮称)緑のスポーツ広場 整備工事その4	鵜戸地内	(株)石塚建設	1,880万円	1,760万円
岩井体育館防水改修工事	岩井3086	坂東工業(株)	1,700万円	1,540万円	
1月30日	道路補修工事	長須地内	古谷建設(株)	1,500万円	1,440万円
	道路補修工事	弓田地内	(有)明正工業	1,260万円	1,194万円
	道路付属施設工事	上出島・岩井地内	(有)関建設興業	1,313万円	1,241万円