

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!☆

磯ごはん



■ 1人分のエネルギー 266kcal

【材料1人分】

- 米……………1/2 合
- にんじん……………10 g
- 枝豆……………10 g
- 生わかめ……………3 g
- さとう……………小さじ 1/4
- しお……………少々
- しょうゆ……………小さじ 1/2
- みりん……………小さじ 1/2
- 酒……………小さじ 1/2
- 白いりごま……………小さじ 1/4

《作り方》

- ①米は普通にといでおく。
- ②にんじんは千切りにする。枝豆はさやごとゆで、中身を取り出しておく。わかめはよく洗って、細かくきざむ。
- ③炊飯器に米、にんじんとわかめ、左の調味料を加え、水加減をして炊き込む。
- ④炊き上がったら、枝豆を加えよく混ぜ、白いりごまをふりかける。



地域で困っているかたのお手伝いをしたい

災害被災地でボランティア活動をしたい

家庭でできる救急法や看護法を学んでみたい

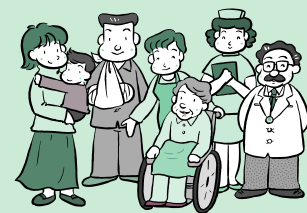
日本赤十字社坂東市地区では 赤十字奉仕団員を募集しています

●団員の要件

- ・坂東市在住で可能な範囲で活動に参加できるかた
- ・活動のための費用（食事代や交通費）を、自己負担できるかた

●活動の内容

- ・研修会、講習会への参加（月1回程度、平日及び土日）
- ・災害被災地でのボランティア活動
- ・その他の地域福祉活動



■お申込み・お問合せ

社会福祉課社会係〈猿島庁舎・内線 2219〉

がんばろう福島! 応援中

坂東市からのんびり温泉
直通送迎バス開通

●10名様以上宴会飲み放題付16,000円
●詳しくは0297-36-8003野本、浜小路まで



のんびり温泉

沼尻温泉
のんびり館

信夫温泉
のんびり館

高湯温泉
のんびり館

アルパカと温泉トラフグの里 ☎024-953-2611 ☎0242-67-1268 ☎024-591-1212 ☎024-592-1126

のんびり温泉株式会社

前山倉庫(株)

茨城県坂東市神田山1129