

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!☆



中華風コーンスープ

■ 1人分のエネルギー 94kcal



【材料 1人分】

- 玉ねぎ……………1/8 個
- クリームコーン缶……………1/4 缶
- 鶏ガラスープ…大さじ 1/4
- 和風だし(顆粒)……………小さじ 1/4
- 水……………150ml
- 水溶き片栗粉……………適量
- 卵……………1/4 個
- パセリ……………少々

《 作 り 方 》

- ①鍋に薄くスライスした玉ねぎ、●を入れホイッパーでかき混ぜながら加熱する。
- ②沸騰直前で水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③煮立っているとろきに溶き卵を加える。
- ④器に盛り付けて上にパセリを散らす。

自衛官募集相談員に任命されました



岩井中地区
富山 哲さん



東中地区
中村忠一さん



南中地区
小島 忍さん

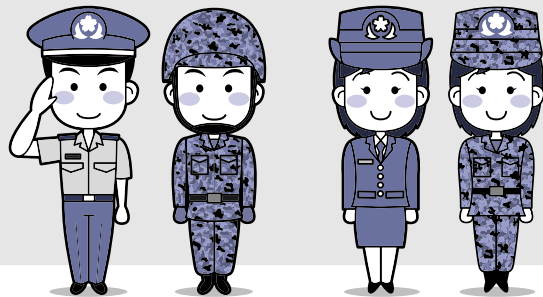


猿島中地区
沼尻元一さん

自衛隊・自衛官に興味のあるかたは、私たちにご相談ください。

●任期 平成 25 年 4 月から 2 年間

■お問合せ 総務課 岩井仮設庁舎
内線 1292



漢方薬

専門相談

ち・皮フ病・子宝相談・慢性病など、症状に合わせてご相談いたします。

本紙ご持参のかた 粗品進呈

遠くまで効き目で評判 スガヌマ薬局

坂東市岩井4443 中央交差点角
相談電話 0297-35-0003 (日曜祝日定休)

TWO友の会 60年に一度の選官年

出雲大社、鳥取砂丘、天橋立への旅3日間

旅行期間：2013年11月17日(日)~19日(火)

旅行代金：お一人様 **98,000円**
<先着40名様限定>

添乗員が同行しお世話します。最少催行人員15名(15名以下の場合は催行中止となります。)
【旅行代金に含まれないもの】・飲み物代金・その他個人的な費用・任意の旅行傷害保険(1,500円)

1日目	各地発 - 羽田空港 - 米子空港 - 境港・水木しげるロード - 大根島 - 由志園(昼食) - 松江市内観光
2日目	旅館 - 出雲大社 - 昼食 - 足立美術館 - 三朝温泉
3日目	旅館 - 鳥取砂丘 - 砂の美術館 - 香住 - 府中(ケープルカ)・傘松公園 - 天橋立 - 伊丹空港 - 羽田空港 - 各地

来店不要!ご予約は電話にてお受けいたします。(営業時間:10:00~19:00) 第1・3水曜日定休

トラベルワールドオカノ 0297-20-4747
メール okano@new-two.com URL http://new-two.com 総合旅行業務取扱管理者 岡野光一