

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
元氣のもと! ☆



なすのチーズ焼き



■ 1人分のエネルギー 147kcal

【材料 1人分】

- なす……………小1本
- ひき肉……………20g
- ウスターソース……………大さじ1/2
- ケチャップ……………大さじ1/2
- オリーブ油……………小さじ1
- 塩、こしょう……………少々
- とろけるチーズ……………10g

《作り方》

- ①なすを5mm幅の斜め切りにし、フライパンにオリーブ油を熱し、両面に焦げ目がつくまで焼き軽く塩、こしょうをふる。
- ②①のなすを耐熱皿に並べる。同じフライパンでひき肉を炒め、ウスターソースとケチャップで味付けし、なすの上にまんべんなくのせる。
- ③②の肉の上にとろけるチーズをかけ、トースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。

平成25年
4・5・6月分

建設工事の入札結果

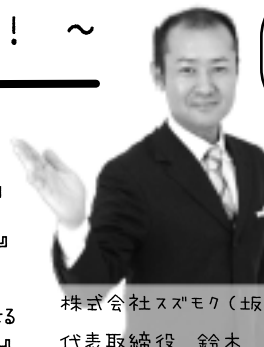
落札金額が1,000万円を超える建設工事の入札結果をお知らせします。

■お問合せ 管財課 岩井第二分庁舎 内線 1242

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)
5月7日	岩井庁舎等解体工事	岩井地内	㈱共和	7,500万円	4,000万円
	岩井地区幼児総合施設建設工事	岩井 2211 番地 25	塚田建材㈱	6億 5,300万円	6億 800万円
5月15日	道路改良工事	矢作地内	ヤグチ建設㈱	2,480万円	2,360万円
5月29日	道路改良工事	桐木地内	㈲関建設興業	2,000万円	1,900万円
5月30日	岩井中学校体育館耐震補強・大規模改造工事	上出島 1053 番地	森田建設工業㈱	1億 2,350万円	1億 2,050万円
	猿島中学校体育館耐震補強・大規模改造工事	山 2807 番地	高塚建設工業㈱	1億 3,000万円	1億 2,670万円
6月12日	下水道管渠工事	岩井地内	㈲真中重機土木	1,750万円	1,652万円
6月26日	下水道管渠工事	逆井地内	㈱坂巻工業	1,750万円	1,660万円
	道路改良工事	馬立地内	㈲坂田工務店	1,560万円	1,439万円
	道路改良工事	長谷地内	㈲明正工業	1,060万円	1,010万円

～ スズモクの家づくりお役立ちセット プレゼント!! ～

- 『スズモク施工事例写真』
- 『スズモク通信』
- 『ひのきのチップ』
- 『家づくりはじめの一步』
- 『現場見学会のご案内』
- 『家づくり失敗体験談』
- 『家づくり成功ノート』
- 『まんが版これで安心家づくりを成功させる10のチェックポイント』



家づくり何からはじめたらいいのか
あからない人のために用意しました!

今月10名様のみ
無料プレゼント!
お申し込みは今すぐ!に電話無料
0120-18-7388まで

HPは「スズモク」で検索

株式会社スズモク(坂東市)
代表取締役 鈴木 尚美