

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! ☆

■ 1人分のエネルギー 223kcal

じゃが芋とアスパラのオムレツ



【材料 1人分】

- じゃが芋……………1/2 個
- アスパラガス…………… 1 本
- 粉チーズ……………大さじ 1/2
- 卵…………… 1 個
- 牛乳……………大さじ 1
- 塩・こしょう……………少々
- サラダ油…………… 3 g
- バター…………… 5 g
- ケチャップ……………大さじ 1

《 作 り 方 》

- ①じゃが芋は皮をむきちょう切りにし、アスパラガスは斜め切りにして下茹でておく。茹で上がったたら粉チーズを和えておく。
- ②ボールに卵を溶き、牛乳を加え、塩こしょうをふる。
- ③フライパンにサラダ油、バターをひき、②の卵 1/2 を流し入れ、①のじゃが芋とアスパラガスを並べ入れ、残りの卵を流し入れ蓋をして蒸し焼きにする。ある程度固まってきたら裏返し両面を焼く。
- ④食べやすい大きさに切り分け、ケチャップを添える。

平成26年
1・2・3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)
1月15日	道路改良工事	岩井地内	(有)真中重機土木	1,770 万円	1,698 万円
	舗装修繕工事	小泉・矢作地内	小林建設(株)	1,280 万円	1,220 万円
	舗装修繕工事	半谷地内	野口工業(有)	1,290 万円	1,240 万円
	舗装修繕工事	半谷地内	(株)幸上土木	1,270 万円	1,220 万円
	舗装修繕工事	みむら地内	中和建設(株)	1,840 万円	1,785 万円
	舗装修繕工事	岩井・駒跼地内	塚田建材(株)	1,400 万円	1,330 万円
	緑のスポーツ広場整備工事	鶴戸地内	(有)関建設興業	1,860 万円	1,760 万円
	モニュメント設置工事	辺田地内	前田電気(株)	2,000 万円	1,830 万円
1月29日	舗装修繕工事	逆井地内	(有)中村組	1,355 万円	1,280 万円
	舗装修繕工事	長須・みむら地内	(株)新井建設工業	1,345 万円	1,300 万円
	排水整備工事	桐木地内	(有)坂田工務店	1,166 万円	1,060 万円