

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 420kcal

ツナとひじきのまぜごはん



【材料1人分】

ひじき(乾燥)…………… 5g
ツナ水煮缶(小)………1/2 缶
にんじん……………10g
コーン缶……………15g
●しょうゆ……………小さじ 2
●酒……………小さじ 1
●みりん……………小さじ 1/2
●さとう……………大さじ 1/2
●水…………… 50ml
ごはん…………… 200g

《 作 り 方 》

- ①ひじきは 30 分ほど水で戻しておく。ツナは水を切る。にんじんは皮をむいて 3 cm にせん切りにする。
- ②コーン缶は水を切っておく。
- ③鍋に●と①を入れ、中火で焦げないように炒め煮する。
- ④あたたかいごはん③を混ぜ、②を加えて軽く混ぜたら器に盛り付ける。

新しい農業委員会委員が決まりました

任期満了に伴う農業委員会委員一般選挙による 18 人の委員のほか、農業協同組合、農業共済組合、土地改良区、市議会から推薦された 8 人の委員と合わせ、計 26 人の委員が決まりました。

3 月 23 日、農業委員会総会が開催され、会長に戸塚敏さんが、会長職務代理者に木村義信さんが選出されました。

◆新農業委員

飯塚 利幸(辺田)
張替 君子(岩井)
内田 和幸(長須)
倉持 清(長須)
吉岡 廣司(長須)
飯田 孝之(半谷)
真中 要一(上出島)
小林 忠勝(幸田)
塚原 重雄(弓田)

鈴木 功(幸田新田)
田村 洋子(大馬新田)
藤野 稔(幸田新田)
松崎 重雄(猫実)
倉持 雅己(大谷口)
保田 政一(小泉)
戸塚 敏(長谷)
山崎 新一(菟打)
青木 亨(生子)
飯倉 誠市(杵掛)
木村 敏行(生子)
野口 一男(逆井)
猪瀬 恵一(山)
田川 昭一(杵掛)
木村 義信(内野山)
島田 禎尚(杵掛)
染野 実(内野山)

■お問合せ

農業委員会事務局

猿島庁舎 内線 2231