

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！☆



おにぎらず



■ 1人分のエネルギー 377kcal

【材料 1人分】

さやいんげん…………… 5 g
ツナ缶……………40g
マヨネーズ……………小さじ 1/2
こしょう……………少々
ごはん……………200g
コーン缶…………… 5 g
塩……………少々
焼きのり…………… 1 枚

《 作 り 方 》

- ①さやいんげんを塩ゆでし5ミリ幅に切り、ツナ、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。
- ②ごはんをコーンと塩を混ぜる。
- ③ラップをしき、焼きのり→茶碗半分のごはん→①→茶碗半分のごはんの順にのせる。このとき、ごはんは焼きのりの真ん中に広げる。
- ④四方をラップごと抑えるように包み、のりがなじんだら半分に切る。

不動産公売に 参加しませんか

茨城租税債権管理機構で不動産公売を行います。不動産公売は入札により行われ、一般のかたも参加することができます。

参加を希望されるかたや詳細については、お問い合わせいただくかホームページをご覧ください。

- ◆と き 11月10日(火)
午後0時50分～ 受付開始
- ◆と ころ 茨城県水戸合同庁舎2階大会議室
水戸市柵町1-3-1

■お問合せ
茨城租税債権管理機 ☎029(225)1221
ホームページアドレス
<http://www.ibaraki-sozei.jp/>

公売不動産

売却区分番号 27-67
見積価格 87万円
公売保証金 9万円

◆土地
所在 坂東市猫実字北坪
地番 1069番3
地目 宅地
面積 487.20㎡

◆建物
所在 坂東市猫実字北坪1069番地3
家屋番号 1069番3
種類 居宅店舗
構造 木造瓦葺2階建
床面積 1階 106.15㎡
2階 42.23㎡