

食育

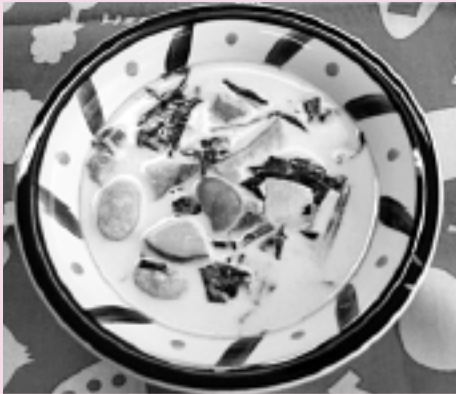
# 親子cooking

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！☆



## さつまいもとほうれん草の ミルクスープ



■ 1人分のエネルギー 260kcal

### 【材料 1人分】

さつまいも……………50g  
ほうれん草……………40g  
ソーセージ……………1本  
バター……………大さじ1  
牛乳……………150ml  
コンソメ……………小さじ1  
塩……………少々  
こしょう……………少々

### 《作り方》

- ①さつまいもはいちょう切り、ほうれん草は短冊切り、ソーセージは斜め切りにする。
- ②さつまいもは、レンジで加熱する。(500Wで4分くらい)
- ③鍋にバターを熱し、ソーセージを炒める。全体にバターが回ったら、ほうれん草を加え炒める。
- ④さつまいも、牛乳、コンソメを加え、グツグツしてきたら火を止め、塩、こしょうで味を調える。

## 広報紙等に有料広告を掲載しませんか？

「広報紙」「市ホームページ」に掲載する有料広告(平成28年4月分～平成29年3月分)を募集します。新たな広告媒体として、ぜひご活用ください。

◆**申込資格** 市内・古河市・下妻市・常総市・守谷市・境町・五霞町・八千代町・野田市に住所または事業所があり、市税等を滞納していないかた  
※ホームページについては、住所の制限はありません。

◆**掲載内容** 販売促進や従業員募集等。政治・宗教活動、意見広告、公の秩序や善良の風俗に反するものは掲載できません。

### ◆規格・掲載料

○広報坂東〈2色刷り／季節ごとにピンク・緑・青・茶と黒〉

(縦)4.8cm×(横)8.6cm 枠⇒1回10,000円

(縦)4.8cm×(横)17.7cm 枠⇒1回20,000円

○坂東市ホームページ〈カラー〉

(縦)50ピクセル×(横)120ピクセル

gif または jpg ファイルで4キロバイト以内⇒1か月間5,000円

※広告のデザイン作成は、申込者の負担となります。



◆**申込期限** 3月10日(木)まで

※掲載スペースに余裕がある場合には、随時申込を受け付けます。

◆**その他** 要綱・申込書は、市ホームページからダウンロードできます。

ホームページ <http://www.city.bando.lg.jp/page/page001141.html>

■お申込み・お問合せ 秘書広聴課 岩井仮設庁舎 内線 1222