

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！☆

## 簡単ピラフ



■ 1人分のエネルギー 315kcal 《作り方》

### 【材料4人分】

米……………2合  
スキムミルク……大さじ1  
コンソメ(顆粒)…小さじ1  
鮭フレーク……………25g  
アスパラガス……………50g  
玉ねぎ……………1/2個  
バター……………5g  
塩……………少々  
こしょう……………少々

- ①米は洗い、鮭フレーク・スキムミルク・コンソメを入れて分量の水加減で炊く。
- ②玉ねぎはみじん切り、アスパラガスは食べやすい大きさの斜め切りにする。
- ③フライパンにバターを入れ、②を炒め、塩・こしょうをしておく。
- ④炊きあがったご飯に③を加え、よく混ぜ合わせる。

## 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29年4月分～平成30年3月分)を募集します。

- ◆**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** ○広報坂東(2色刷り/季節ごとにピンク・緑・青・茶と黒)  
掲載料 (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(金)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 内線 1302



■お問合せ  
総務課 内線 1323

販売価格  
1シート 1230円

新庁舎開庁を記念して、「坂東市新庁舎記念切手」を販売します。購入を希望されるかたは、総務課までお願いします。



坂東市新庁舎  
記念切手を  
販売します