

わが家の アイドル 写真館



みなさまからご応募いただいた「わが家のアイドル」写真をご紹介します。



毎日 Happy ♡

(左) 優里(ゆうり)ちゃん H23.6.28 生
(右) 美咲(みさき)ちゃん H25.8.15 生



お話しできるようになったよ
心夢(みゆ)ちゃん H30.12.26 生



元気いっぱいムードメーカー！
絢音(あやね)ちゃん H25.9.26 生

わが家のアイドル写真館 投稿写真大募集！

お子さまやワンちゃん、ネコちゃんなど、この子こそ「わが家のアイドル！」という可愛い写真を広報とねで、皆さんに紹介してみませんか？
投稿者の住所・氏名・連絡先・アイドル(小学校低学年ぐらいまでのお子さま、またはペット)のお名前(ふりがな)・生年月日・一言コメント(15文字以内)を明記の上、画像データを下記までメールでお送りください。メールがうまく送れない場合や、窓口で受付する場合は、下記までお問い合わせください。
【送り先】企画課 シティプロモーション係 ☎ 68-2211(内線 225) ✉ citypro@town.tone.lg.jp まで



新じゃがのチーズ焼き



【栄養量：1人分】
エネルギー：154kcal たんぱく質：5.2g
脂質：5.8g 食塩相当量：0.7g

<材料：2人分>

新じゃが	中 2個
新玉ねぎ	1/4 個
スナップエンドウ	3本
ベーコン	1枚
ミニトマト	2個
スライスチーズ	1枚
塩・こしょう	適量

ひとことコメント

新じゃがは、通常のじゃがいもと比べビタミンCを豊富に含んでいて、その含有量は、レモン1個分に相当すると言われています。しっかり洗って皮付きのまま調理すれば、食物繊維や栄養素を余すことなく摂取することができます。

<作り方>

- ①じゃがいもは、よく洗い皮付きのまま5mm幅の半月切りにする。玉ねぎはスライスし、ベーコンは1cm幅に切る。スナップエンドウは、スジを取り斜め半分に切る。
- ②耐熱皿にじゃがいも、玉ねぎ、ベーコンをのせ約3分(600W)レンジで加熱する。
- ③スナップエンドウと半分に切ったミニトマトを②に加え、塩こしょうをし約1分(600W)レンジで加熱する。
- ④チーズを上のにせ、とけたら出来上がり。



レシピ提供
利根町食生活改善推進員協議会

皆さまのご意見・ご要望をお聞かせください。



電子メール info@town.tone.lg.jp
(必ず氏名・住所・電話番号をご記入ください。)



町長へのホットライン ☎ 0297-68-8059
(留守番電話・FAX)



投書箱(設置施設) 利根町役場・利根町公民館・利根町生涯学習センター・文間地区農村集落センター・利根東部農村集落センター・布川地区コミュニティセンター

このほか、町長への手紙でも受け付けています。ご利用ください。

ご意見・ご要望の概要とその回答は、役場1階の情報公開コーナーで公開させていただく場合もあります。

【問い合わせ先】役場総務課 秘書広聴係 ☎ 68-2211(内線 507)

利根町ふれ愛タクシーをご利用ください。

ふれ愛タクシー
予約センター
☎ 61-7080

受付時間
8:30 ~ 17:00

詳しい利用案内については、町HPでもご覧頂けます。

【5月の納税等】
軽自動車税 全期

広報とね 5月号 No.662号 5月10日発行
【発行】利根町 ☎ 0297-68-2211(代表)
〒300-1696 茨城県北相馬郡利根町布川 841-1
【編集】総務課/企画課

