ギャラリーTAKO

福嶋　七海（ななみ）さん
多古第一小１年

『きりんちゃん』

「空き箱を使って、大好きなきりんちゃんを作りました。頭には小さな宝物、胴体には大きな宝物を入れることができるように工夫しました」

林　歩美（あゆみ）さん
久賀小２年

『海の中の仲間たち』

「真ん中の魚は紙版画、周りのカニや海そうは色鉛筆で描きました。紙で魚を作るのは難しかったけど、尾びれなど浮き出るよう工夫ができ、初めての版画は楽しかったです」

大澤　美樹（みき）さん
久賀小１年

『なわとび』

「縄を持っている手を描くところが難しかったけど、跳んでいる人の動きはうまく描けました。私は絵を描くことが好きです」

髙良　咲（さき）さん
多古第一小２年

『本物の太鼓をたたいたよ』

「太鼓の皮を留めてある部分を細かく描くのが大変でした。お友達と一緒に楽しく太鼓をたたいているところがうまく描けて良かったです」

クッキングタイム

『ちょっぴり甘酸っぱいあんが淡白なタラにぴったり♪』

レシピ91

タラの甘酢あんかけ

■材料　５人分　610kcal（1人分　122kcal）

甘塩タラ… 70g×5切れ
酒…… 大さじ1/2
片栗粉……30g
サラダ油……適量

甘酢だれ
砂糖……大さじ2
ケチャップ… 大さじ1と1/2
しょう油……大さじ1/2
酢……大さじ3
ごま油……小さじ1/2
根ショウガ（みじん切り）……10g

■作り方
①甘塩タラの切り身に酒をふりかけておく
②タラ全体に片栗粉をまぶす
③フライパンに少し多めの油を入れ熱し、②を入れて両面焼く
④③に甘酢だれの材料を入れ、ひと煮立ちさせる
⑤裏返して味をからめて火を止め、盛り付ける

提供：保健推進員
鈴木ふみ江さん（五辻）

一口メモ

★タラは脂肪分が少なく繊維タンパクが大半を占めるためにほぐれやすく、加熱しても固くならず消化の良い食材なので、お年寄りや胃腸の弱い方にも無理なく食べられます。また、揚げずに焼くことで吸油量を抑えることができ、カロリーダウンにつながります。タラだけでなく、サワラなど他の白身魚や鶏肉でも代用することができます。

みんなのひろば

HAPPY BIRTHDAY お誕生日おめでとう　4月

飯田　晃生（こうき）ちゃん
H26年４月15日生まれ
〔高根〕
「おもちゃ大好き！
毎日元気に遊んでます！
早く外で走りたいなあ♪」

寺西　悠馬（ゆうま）ちゃん
H26年４月24日生まれ
〔登戸台〕
「元気いっぱい、
イタズラッ子です
＼(^o^)／」

清宮　理沙（りさ）ちゃん
H26年４月８日生まれ
〔佐野〕
「『はらぺこ　あおむし』の絵本が大好き!!たくさん食べて大きく羽ばたいてね！」

鈴木　里空（りく）ちゃん
H24年４月25日生まれ
〔本三倉〕
「パパと畑でトラクター☺
楽しいぞ～♪」

島田　結菜（ゆな）ちゃん（左）
H24年４月28日生まれ
〔島〕
「姉妹で仲良く毎日遊んでます」

土井　瑞葵（みずき）ちゃん
H26年４月11日生まれ
〔台作〕
「食べ物大好き！
いたずら大好き!!
お兄ちゃんは
もっと好き！♥！」

前橋　花帆（かほ）ちゃん
H24年４月11日生まれ
〔本町〕
「鹿さんパジャマ
大好き♥」

元気なチビッコ大募集！

このコーナーでは満５歳までのお子さんを大募集しています。おところ・おなまえ・☎番号・お子さんの生年月日を記入の上、30字程度のコメントを写真に添えて『広報たこ』までお寄せください。メールでも受付しています。
✉kouhou@town.tako.chiba.jp
（写真データの容量は200KB以上2MB以下）
◆宛先：〒289-2292　多古町役場
広報たこ行

♣6月生まれの締め切りは4月30日（木）です
♥7月生まれの締め切りは5月29日（金）です