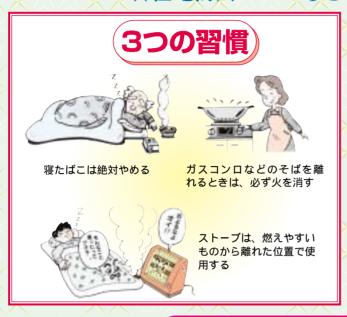
3月1日(物~7日(物)は 『平成19年春季全国火災予防運動』期間です!

7つのポイント★ ★住宅防火 いのちを守る





あなたの心の 消さないで 注意の火~

5 m角に切ったチーズとグリンピースを混ぜ、器に盛る。 調味料をあわせたものを加える。なべに の米と水360m(し クッキングシートをかけてふたをする。 保健センター[**23** (しいたけの戻し汁+水)とAの 火を止めて15分蒸らす 2 5 5 0

強火で3~5分 (煮

をもち米の上にのせ、

栗の甘露煮...6粒、 . 各60 g もち米...3カップ、

オイスターソース..大さじ1、 材料(6人分) 小さじ3分の1)、プロセスチーズ・グリンピース (缶詰 にんじん はちみつ...大さじ2分の1、 .. 大さじ2、 1 5 0



中華おこわ

1人分の栄養価

エネルギー:395kml : 1.5 g





十ししいたけは2カッ

プの水で戻し、

1㎝角に切っておく

にんじん、竹の子はそれぞれ1㎝角に切る。

ベーコンは1㎝幅に切っておく

栗は1個を4つ割

げてしっかり水を切る

米は洗って1時間以上水につけておく。

炊く直前にざるにあ

3月号(No.454) © 平成19年3月1日発行 ▷発行 上里町 ▷編集 上里町役場総務課庶務係 〒369-0392 埼玉県児玉郡上里町大字七本木982番地 上里町役場電話・FAX番号

35 - 1221**代**

FAX33 - 2429

〔上里町ホームページ〕

http://www.town.kamisato.saitama.jp