



高橋 ^{すみれ} 堇ちゃん(3歳3カ月・令和4年1月7日生まれ)
^{れん} 蓮くん(9カ月・令和6年7月22日生まれ)
 高橋 ^{つかさ} 司さん・^{えりな} 英里奈さんのお子さん(金井)

歌とリズムと変顔が得意なお茶目な堇🎵 ママのお手伝いをしたり弟に絵本を読んだり頼もしいお姉ちゃん🎈

むちむちの手足でハイハイする姿が可愛い蓮🌸 いろんな表情を見せてくれて感情豊かになってきたね😊

堇と蓮の花言葉に成長の願いを込めて名前をつけました💕

これからも楽しく過ごそうね! 愛おしい毎日をありがとう🌟

vol.1
5月のメニュー

群馬 GUNMA KANRA
オーガニック food レシピ
甘楽町オーガニック推進協議会

香ばしさ引き立つ

煎り大豆飯

mino kamO 考案



大豆の香ばしい香りと味を楽しめます



◆材料 (2合分)

大豆・・・・・・・・・・30g
 お米・・・・・・・・・・2合
 水・・・・・・・・・・400ccと大さじ4 (60cc)
 お好みでしょうゆ・大さじ2
 (おかずがあるときはしょうゆは入れない)

◆作り方

- 炊飯器にといだお米と水を入れておく
 - 大豆は弱めの中火で10分程煎ったら(大豆の一部に焼き色がつき、一部皮が裂けます)、1の炊飯器に入れて通常通り炊く
- ※しょうゆを入れる場合は水を大さじ2減らす



広報かんら

■編集・発行
〒370-2292
ホームページ

甘楽町(総務課行政係 ☎ 74-3132直通)
群馬県甘楽郡甘楽町大字小幡161番地1
https://www.town.kanra.lg.jp/

メールアドレス gyousei@town.kanra.lg.jp
☎ 0274-74-3131(代) FAX 0274-74-5813(代)
■印刷 朝日印刷工業株式会社