

# わが家の フリンズ・フリンセス



向後美園ちゃん 昭和62年4月11日生まれ  
向後珍那ちゃん 昭和63年10月22日生まれ  
作間内 向後甚一さん 長女・二女

美園ちゃんみそのは、四月で二歳になりました。天気の良い日は、いつも外で元気いっぱい砂遊びや三輪車で遊んでいます。時々ママがお相手します。

妹の珍那ちゃんはるなは、まるまる太って健康そのもの。  
人なつこい、プリンセス達です。



白磯 鈴木千恵子さん  
栄養改善協議会副会長



豆腐コロッケ  
(作り方)  
①水切りしてつぶした豆腐に、ツナ缶・とうもろこし・椎茸と小麦粉大さじ4〜5を合わせて混ぜ、塩・コシヨウウをし8

**豆腐コロッケ**  
材料 (4人分)

木綿豆腐 (水切りしてつぶす)	1丁	
ツナの缶詰 (ほぐす)	小1缶	
トウモロコシ (ホール状)	大サジ4	
椎茸 (粗みじん切り)	4枚	
小麦粉	大サジ4~5	
小麦粉	各適量	
溶き卵		④ソース
パン粉		ウスターソース 大サジ4
揚げ油		ケチャップ 大サジ2
		しょうゆ 大サジ½

(サラダ油)

④ 個の俵形にまとめる。それに小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけ、中温のサラダ油で色よく揚げる。

② レタス・キャベツ・トマトなど好みの野菜などといっしょに皿に盛りつける。

③ ④の材料を煮たてたソースを豆腐コロッケの上にかける。

一口メモ  
ツナ缶の変わりに豚挽肉、鶏挽肉などでも結構です。  
大豆には、レシチンや鉄分・カルシウムなども含まれており栄養価が高いです。

**町の人口・世帯数**  
〈4月1日現在〉

総人口	11,972人 (-4)
男	5,877人 (+1)
女	6,095人 (-5)
世帯数	3,018世帯 (+4)

各種届出は、すみやかに  
お願いします。

*Happy Wedding*

♥4月2日ご結婚の藤代洋一・智恵美さん  
♥会館ご利用のご感想は？  
一生の思い出になりました。

今宵ごまねる  
愛の旅立ち

光町民会館  
☎84-1358