

＼かわいい！＼ おまえぎのたから

3月
生まれの
元気な子



ますだまや
増田真也くん1歳
(白浜区)



おおしなつ
大橋菜都ちゃん1歳
(塩原)



やまざきつむぐ
山崎紡久くん1歳
(中町)



ますだりの
増田莉乃ちゃん3歳
(新野東)



ながたしゆんすけ
永田旬佑くん2歳
(門屋)



ふたまたゆい
二俣優衣ちゃん2歳
(門屋)

かわいい笑顔を募集します。
対象：5月生まれの1歳～3歳児で、本コーナーへ掲載されたことのない子
申込期間：4月8日(月)、9日(火)の2日間、8時15分～17時
(最大8枠。先着順)
◆申込先：市役所総務課
☎0537-1132



いしはらほのか
石原帆乃佳ちゃん3歳
(大山)



たけだあおい
竹田葵くん3歳
(佐倉二区)

普段の食事に “野菜プラス1皿”



豆腐とえびのロールキャベツ

材料(4人分) 1人分=119kcal
春キャベツ 4枚(300g)
木綿豆腐 2/3丁(200g)
ゆでたエビ 6尾
万能ネギ(小口切り) 3本
塩 少々
小麦粉 大さじ2
溶き卵 1/4個分
●だし汁 1と1/2カップ
●しょう油 小さじ2
●みりん 小さじ2
かたくり粉 小さじ1

- 1 豆腐をペーパータオルで包み、レンジで3分加熱し冷ます。エビは粗く刻む。キャベツは1～2分ゆで、水気を拭く。
- 2 ボウルに豆腐、エビ、ネギ、溶き卵、塩、小麦粉を入れて練り混ぜ、キャベツで巻く。
- 3 鍋に2と●の材料を入れ中火にかける。火が通ったら皿に移す。
- 4 残った煮汁に同量の水で溶いたかたくり粉を加えてとろみをつけ、ロールキャベツにかける。