

# ＼かわいい！／ おまえざきのたから **1** 月 生まれの元気な子



かわいい笑顔を募集します。  
**対象**：3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**：2月3日(月)、4日(火)の2日間、8時15分～17時  
 (受け付けは電話のみ。先着8人)  
**◆申込先**：総務課  
 ☎0537@1132



このコーナーは  
ケーブルテレビでも  
紹介されるよ



## “御前崎をたべよう！”

朝食にもぴったり！  
朝からしっかり栄養をとれます。



ほうれん草の食パンキッシュ

### 材料(4人分)

- 食パン(5枚切り)……………4枚
- ほうれん草……………1束(200g)
- ツナ缶水煮…小2缶(160g)
- 卵……………4個
- 牛乳……………大さじ6
- ピザ用チーズ……………30g
- オリーブ油……………大さじ1
- 塩こしょう……………少々

▶ 1人分 = 421kcal

- 1 食パンは耳から1割位の内側を四角く切り抜き、麺棒で軽くつぶす。
- 2 ほうれん草をゆでて2～3割の長さに切り、水気を絞る。ツナは汁を切る。
- 3 ボウルに卵を割りほぐし、牛乳とチーズと2を加えて混ぜ、塩こしょうで味を調える。
- 4 フライパンで油を熱し、パンの耳をのせ、3を流し入れる。切り抜いた食パンを押さえるようにしてのせ、弱火で焼き、焼き色が付いたら裏返してさら焼く。