

＼かわいい！＼ おまえぎのたから **11**月 生まれの 元気な子



ふじわら なつ
藤原 名都ちゃん1歳
(新野南)



かわらさき あおと
河原崎 蒼大くん1歳
(東町)



おがわ そうた
小川 颯太くん1歳
(東町)



ながの ひな
永野 陽菜ちゃん1歳
(上岬区)



やましたことは
山下 詩葉ちゃん1歳
(大山)



もろい ひなこ
諸井 陽菜子ちゃん2歳
(白羽区)



いとう そうま
伊藤 蒼真くん2歳
(佐倉一区)



しらとり つむぎ
白鳥 紬ちゃん2歳
(塩原)

かわいい笑顔を募集します。

対象：1月生まれの子 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：12月7日(月)、8日(火)の2日間、8時15分～17時(最大8枠。先着順)

◆申込先：総務課

☎0537-1132

“御前崎をたべよう！”



とうふを使った高たんぱく、低脂肪のレシピです！

さと芋の豆腐グラタン

材料(4人分)

- さと芋…………… 8個(400g)
- 玉ねぎ…………… 1/2個
- バター…………… 10g
- 絹ごし豆腐…………… 400g
- みそ…………… 大さじ2
- とけるチーズ…………… 60g
- 粉パセリ…………… 適量

▶ 1人分 = 207kcal

作りかた

- 1 さと芋は、きれいに洗って皮をむき2等角に切る。電子レンジで4～5分加熱し、柔らかくする。
- 2 玉ねぎは薄くスライスする。
- 3 鍋にバターをひいて火にかけ、2を入れ、しんなりするまで炒める。
- 4 1に絹ごし豆腐とみそを加えて混ぜ、3に入れて混ぜ合わせる。
- 5 4をグラタン皿に移してとけるチーズをのせ、トースターで色がつくまで焼き、粉パセリをふる。

