

＼かわいい！＼ おまえざきのたから 9月 生まれの 元気な子



うmeta いとか
植田 絃楓ちゃん1歳
(女岩区)



にむら あん
二村 杏ちゃん1歳
(下朝比奈)



たかす だいや
高須 大椰くん2歳
(塩原)



みずの ゆうせい
水野 佑政くん3歳
(上朝比奈)



まつした だいご
松下 大悟くん3歳
(東町)



みずの ゆい
水野 結唯ちゃん3歳
(上朝比奈)

かわいい笑顔を募集します。
対象：11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：10月4日(月)、5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
☎0537⑧1132



おき かえで
沖 香楓ちゃん3歳
(門屋)



うmeta いりあ
植田 依李亜ちゃん3歳
(本町)

～食のまち御前崎～

毎月19日は食育の日！ 御前崎をたべよう！



夢咲牛の肉巻きおにぎり

牛肉にはたんぱく質だけでなくビタミンやミネラルも含まれます。夏の疲労回復におすすめです。

材料 (ボール型 10個分)

ごはん…茶碗2杯分(300g)
牛もも肉(薄切り)…10枚(150g)
塩・こしょう……………少々
トウモロコシ(ゆで)…1/2本
(コーン30gでもOK)
大葉……………4枚
しょうゆ・みりん…各大さじ1
オリーブ油……………大さじ1/2
白ゴマ……………少々
レタスやグリーンカールなど…適量

作りかた

- 1 牛肉に塩・こしょうをかける。
- 2 大葉を千切りにする。トウモロコシは粒を切り落とす。
- 3 ごはんに2を混ぜて10等分し、丸めて1で巻く。
- 4 フライパンにオリーブ油をひいて火にかけ、3を転がしながら焼く。
- 5 肉に火が通ったら、しょうゆとみりんを合わせて回し入れ、全体からめ。
- 6 器にレタスなどをしき、5を盛り、白ゴマをかける。

健康づくり課・御前崎市栄養友の会

▶ 1人分 = 523kcal 食塩相当量 1.4g

◆今月のレシピに使われている特産品：「遠州夢咲牛」

