

＼かわいい！＼ おまえぎのたから 10月 生まれの 元気な子

2021.10
No.210

おまのりまなご接マガジン

発行／御前崎市役所 編集／総務課 〒437-1692 静岡県御前崎市池新田5585 電話／0537@1132 FAX／0537@1136
ホームページ／http://www.city.omezaki.shizuoka.jp X-MAIL／somu@city.omezaki.shizuoka.jp X-MAILアドレス／次元コー



てらしまるな
寺島 瑠屈ちゃん1歳
(白浜区)



みずの ひなた
水野 日向汐くん2歳
(中町)



むらまつ みお
村松 滯ちゃん2歳
(東町)



みずたに さくら
水谷 桜ちゃん2歳
(薄原区)



はぎわら ひより
萩原 日和ちゃん3歳
(比木原)

かわいい笑顔を募集します。
対象：12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：11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：総務課
☎0537⑤1132

コロナウイルスを予防しよう!!



2m



～食のまち御前崎～

毎月19日は食育の日！ 御前崎をたべよう！



ころころスイートポテト

サツマイモは食物繊維が豊富です。整腸作用による美肌効果や免疫力向上が期待できます。

材料(8個分)

- サツマイモ.....300ㇺラ
- A 牛乳.....大さじ2
- A バター.....20ㇺラ
- 卵黄.....1個分

作りかた

- 1 サツマイモは皮をむき、1ㇺのいちょう切りにして、水にさらす。
- 2 水気を切り、耐熱容器に入れて電子レンジで加熱する。(500ㇺ 8分)
- 3 サツマイモに火が通ったらフォークなどでつぶす。
- 4 3にAを加えて混ぜ、形を整える。
- 5 アルミホイルを敷いた天板に4を並べ、溶いた卵黄を表面に塗る。
- 6 焼き色が付くまでトースターで焼く。(5～10分)

◆今月のレシピに使われている特産品
…サツマイモ

▶ 1人分=81kcal
食塩相当量=0.05ㇺラ

