

「かわいい」おまえぎのたから 11月 生まれの元気な子

2021.11
No.211

おまのり家庭支援マガジン

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-1 / somu@city.omezaki.shizuoka.jp X-2 / somu@city.omezaki.shizuoka.jp



なかざかなと
仲座 哉翔くん2歳
(桜ヶ池)



やまもと たお
山本 多桜ちゃん2歳
(新野西)



はやかわ りく
早川 璃来くん2歳
(佐倉二区)



やまもと あいみ
山本 愛実ちゃん2歳
(大山区)



いけだ さき
池田 紗季ちゃん2歳
(新神子区)



はやかわ はるま
早川 暖真くん3歳
(桜ヶ池)

かわいい笑顔を募集します。
対象：1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：12月6日(月)、7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



しがかなと
志賀 奏仁くん3歳
(大山)



の がわ ちとせ
野川 千歳ちゃん3歳
(東町)

～食のまち御前崎～

毎月19日は食育の日！ 御前崎をたべよう！



落花生の炊き込みご飯

落花生は抗酸化作用が強く、動脈硬化の予防効果が期待されます。

材料(2合分)

- 米……………2合
- 落花生(生)……………50g
- 干しシイタケ……………20g
- ニンジン……………30g
- だし昆布……………10g
- しょうゆ・酒……………各大さじ2

◆今月のレシピに使われている特産品：落花生

栄養価(茶わん1杯150g分)
▶1人分=315kcal
食塩相当量 0.2g

作りかた

- 1 落花生は20～30分ほどゆでて皮をむいておく。干しシイタケは適量の水で戻しておく。シイタケの戻し汁は調理で使うため、残しておく。
- 2 洗米し、ざるで水気をきる。(30分程)
- 3 ニンジンとシイタケをせん切りにする。
- 4 炊飯器に2、3、1の落花生を入れる。
- 5 4にシイタケの戻し汁と昆布を入れ、しょうゆと酒と水を合わせて炊飯器の水加減で炊飯する。