

# 「かわいい」おまえぎのたから 12月 生まれの元気な子



かわいい笑顔を募集します。  
対象：2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：1月5日(水)、6日(木)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

コロナウイルスを予防しよう!!



～食のまち御前崎～

毎月19日は食育の日! 御前崎をたべよう!



サワラにはDHAやEPAが豊富に含まれています。脳の発達や血管の健康維持に大切です。

サワラとポテトのチーズ焼き

材料(4人分)

- サワラ(切り身).....4切れ
- 薄力粉.....大さじ2
- ジャガイモ.....3個
- とろけるチーズ.....60g
- 塩・こしょう.....適量
- オリーブ油.....大さじ2
- パセリ.....適宜

▶ 1人分 = 322kcal  
食塩相当量 0.7g

作りかた

- 1 サワラを一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- 2 ジャガイモは皮をむいて2割角に切る。
- 3 フライパンにオリーブ油をひいて中火にかけ、2を炒める。
- 4 1に薄力粉をまぶし、3に入れて炒める。
- 5 耐熱容器に4を盛り、チーズをのせてトースターで焼く。チーズに色が付いたら取り出し、パセリをちらす。

