

＼かわいい！＼ おまえぎのたから

3 月
生まれの
元気な子



くればやし あおは
樽林 藍波くん1歳
(中町)



おおishi たける
大石 尊くん3歳
(中町)

かわいい笑顔を募集します。
対象：5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：4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
☎0537-11132

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！

長ネギは焼くことで甘みやアンチエイジング効果がUPします。



焼きネギのペペロンチーノ

材料(4人分)

- スパゲティ.....400g
- ベーコン.....80g
- 長ネギ.....2本
- ごま油.....小さじ2
- オリーブオイル.....大さじ2
- ニンニク.....1かけ
- タカノツメ.....適量
- 茹で汁.....大さじ2
- 塩.....適量

▶ 1人分=513kcal 食塩相当量0.9g

作りかた

- 1 長ネギは3等程に切り、ごま油で焼く(弱火で5分焼き、焼き色が付いたら裏返して弱火で5分焼く)。
- 2 スパゲティは表示通りに茹でる。
- 3 フライパンにオリーブオイルと半分にしたニンニク、タカノツメを入れて弱火でじっくり火を通す。
- 4 3の香りが出てきたらスライスしたベーコンを入れて炒める。
- 5 茹で汁を加え、ニンニクを取り出す。
- 6 5に1と2を加え、素早く混ぜ合わせ、塩で味を調える。

◆今月のレシピに使われている特産品:長ネギ

健康づくり課・御前崎市栄養友の会

