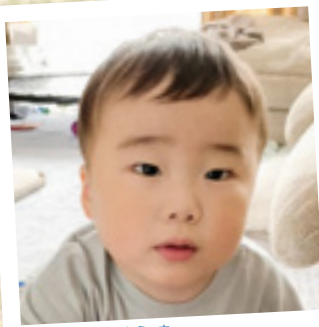


＼かわいい！＼ おまえぎのたから

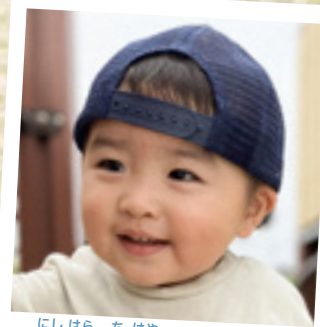
9月
生まれの
元気な子



いむら みづき
伊村 美月ちゃん3歳
(佐倉三区)



まつした ゆうま
松下 悠真くん3歳
(大山)



にしはら ちはや
西原 千隼くん2歳
(佐倉一区)



やすだ ゆずき
安田 柚希ちゃん1歳
(下朝比奈)



たからべし の
財部 梓乃ちゃん1歳
(佐倉一区)

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11日(火)、12日(水)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!!



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！



夢咲牛の夏野菜炒め

旬の野菜をいただくことで季節ごとの体調変化に応じ、体のバランスを整えることができます。たんぱく質豊富な牛肉とあわせて、夏の疲労回復をしましょう。

材料（4人分）

- 牛肉切り落とし……240g
- タマネギ……1個
- ◆トマトケチャップ…大さじ2
- ◆しょうゆ……大さじ1
- ナス……4本
- ピーマン……4個
- トマト……2個
- オリーブ油……大さじ1
- 塩・こしょう……少々

▶1人分=185kcal
食塩相当量 1.0g

作りかた

- ビニール袋にすりおろしたタマネギと◆を入れて混ぜる。そこに牛肉を入れてもみ込み、10～20分漬けておく。
- 野菜を一口大に切る。
- フライパンにオリーブ油を入れ、中火で熱し、1の牛肉の汁気を軽く切って炒める。肉の色が変わってきたら、ナスとピーマンを加えて炒める。
- 全体になじんだら1の漬けだれを加えてトマトを入れる。強火で炒め、塩・こしょうで味を調える。

