OMAEZAKI
2022.11
No.223
まちの元気応援マガジン

＼かわいい／おまえざきのたから

11月生まれの元気な子

松下（まつした） 乃梓（のあ）ちゃん２歳
（新野東）

吉野（よしの） 瑞希（みずき）ちゃん２歳
（新野西）

鈴木（すずき） 梗矢（きょうや）くん１歳
（下朝比奈）

増田（ますだ） 結月（ゆづき）ちゃん１歳
（下朝比奈）

橋山（はしやま） 鈴（すず）ちゃん１歳
（中町）

橋山（はしやま） らんちゃん１歳
（中町）

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5日㈪、6日㈫の２日間、８時15分～17時
（最大８枠。先着順）
◆申込先：総務課
☎0537㉟1132

今村（いまむら） 絆希（きずき）くん１歳
（桜ヶ池）

～食のまち御前崎～

毎月19日は食育の日！　御前崎をたべよう！

冬の和食の定番に、いつもよりたっぷりショウガを入れました。体を温めて冬をむかえましょう。

ブリとダイコンのショウガ煮

材料（４人分）

- ブリの切り身……４切れ
- ダイコン……400グラム
- ショウガ（スライス）……２片
- ◆水……300ミリリットル
- ◆酒……大さじ２
- ◆みりん……大さじ２
- ◆砂糖……小さじ２
- しょうゆ……大さじ２
- ごま油……大さじ１
- 針ショウガ……１片分

▶１人分＝302kcal　食塩相当量　1.4グラム

作りかた

1. ブリの切り身を3～4等分に切る。ダイコンは皮をむいて一口大に切る。
2. 鍋にごま油をひいて火にかけ、1のダイコンに焼き色が付くまで炒める。
3. ◆と1のブリ、ショウガスライスを加えて沸騰させ、中火で5～6分煮る。
4. 弱火にしてしょうゆを加え、落し蓋をして5分ほど煮る。
5. 器に盛り、針ショウガを添える。

◆今月のレシピに使われている特産品：ダイコン

健康づくり課・御前崎市栄養友の会

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／0537㉟1132　FAX／0537㉟1136
ホームページ／https://www.city.omaezaki.shizuoka.jp　メール／somu@city.omaezaki.shizuoka.jp▶メールアドレス二次元コード