

＼かわいい！＼ おまえざきのたから 12月 生まれの 元気な子



かわいい笑顔を集めます。
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10日(火)、11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
☎0537⑧1132

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！



サワラのソテー

サワラに含まれるn-3系脂
肪酸には動脈硬化を抑制する
効果が期待されるEPAが
多く含まれています。

材料（4人分）

- サワラ……………4切れ
- 小麦粉……………適量
- ミニトマト……………12個
- タマネギ……………1/2個
- 黒オリーブ……………4個
- オリーブオイル…大さじ1
- ニンニク(みじん切り)…小さじ1
- ◆塩・こしょう・しょうゆ…少々

作りかた

- 1 サワラを1/2に切り、塩をふっておく。
- 2 ミニトマトを1/4、タマネギをみじん切りにする。黒オリーブは種を取って1/2～1/4に切る。
- 3 ペーパータオルでサワラの水気を拭き、小麦粉を薄くまぶす。
- 4 フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れる。香りが出たら1を皮目を下にして中火で焼く。
- 5 焼き色が付いたら返してふたをして弱火で3分程蒸し焼きにして皿に取り出す。
- 6 同じフライパンで2を入れてさっと炒め、◆で味を調べて5にかける。

▶ 1人分 = 231kcal
食塩相当量 0.7g