

「かわいい」おまえざきのたから **1** 月 生まれの元気な子



かわいい笑顔を募集します。
対象：3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：2月6日月、7日火の2日間、8時15分～17時
 (受け付けは電話のみ。先着8人)
◆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!



芽キャベツの肉巻き

ビタミンCや食物繊維が豊富に入っている芽キャベツで免疫力を高めましょう。

材料(4人分)

- 芽キャベツ.....12個
- 豚バラ肉.....12枚
- ピザ用チーズ.....40g
- 片栗粉.....適量
- 黒コショウ.....少々
- オリーブ油.....大さじ1/2

▶ 1人分 = 422kcal
 食塩相当量 0.4g

作りかた

- 1 芽キャベツは電子レンジで加熱しておく。(大きい場合は1/2に切る)
- 2 豚バラ肉を広げ、ピザ用チーズと芽キャベツを乗せて巻く。
- 3 2に黒こしょうと片栗粉をまぶす。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、3の巻き終わりを下にして入れる。
- 5 転がしながら全体に焼き色がつくまで中火で焼き、弱火で3分ほど蒸し焼きにする。肉に火が通れば完成。