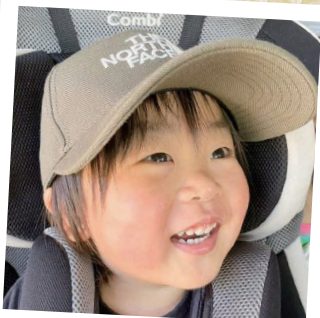


＼かわいい！／ おまえざきのたから 5月 生まれの 元気な子



いとう はるま
伊藤 悠真くん3歳
(東町)



いとう まお
伊藤 茉緒ちゃん3歳
(佐倉一区)



すずき かなた
鈴木 樺那大くん2歳
(本町)



くりばやし はる
栗林 春陽くん2歳
(白羽区)



あさの けんしん
浅野 謙仁くん1歳
(東町)



うえた みお
植田 美桜ちゃん1歳
(佐倉三区)



まつした らいと
松下 來杜くん1歳
(新野東)



かわいい笑顔を募集します。

対象:7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:6月5日/月8時15分～
30日/金17時(先着8枠)

申し込みフォーム▶

照会:総務課

☎0537⑧1132



～食のまち御前崎～

毎月19日は食育の日！ 御前崎をたべよう！



つゆひかりどら焼き

どら焼きの生地とクリーム
につゆひかりが入って
います。よりつゆひかり
を感じられるおやつです。

材料(8個分)

- ◆ホットケーキミックス…150g
- ◆つゆひかり粉末(A)…3g
- 牛乳…150ml
- 卵白…1個分
- ホイップクリーム…適量
- つゆひかり粉末(B)…適量
- 煮豆(黒豆)…適量

▶1人分=172kcal
食塩相当量 0.2g

作りかた

- 1 ボウルに◆を入れる。泡立て器で混ぜながら牛乳を少しずつ加え、溶いておいた卵白を混ぜ合わせる。
- 2 油を引いたフライパンを中火で熱し、1の生地をお玉ですくって流し入れ、ふたをして弱火にする。表面に小さな穴が開き始めたらひっくり返し、裏面も焼く。
- 3 ホイップクリームにつゆひかり粉末(B)を混ぜておく。
- 4 焼き上がった2の生地を中心より手前に3を乗せ、煮豆(黒豆)を飾り、半分に折る。

◆今月のレシピに使われている特産品: つゆひかり

健康づくり課・御前崎市栄養友の会

