

＼かわいい！＼ おまえぎのたから

7月
生まれの
元気な子



くりばやし ゆい
栗林 優衣ちゃん3歳
(中町)



まつもと こうすけ
松本 幸助くん3歳
(塩原)



おおくぼ いおり
大久保 偉織くん2歳
(白羽区)



なかた みあ
中田 実愛ちゃん2歳
(塩原)



たけうち いくと
竹内 郁人くん2歳
(女岩区)



たかしみず ほるや
高清水 遥也くん1歳
(桜ヶ池)



くわばら しらね
栗原 白弥ちゃん1歳
(下朝比奈)



すずき れんぶ
鈴木 蓮風くん1歳
(大山)

かわいい笑顔を募集します。
対象:9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:8月7日(月)8時15分～25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！



カボチャのテリ風サラダ

ヨーグルトを加えることですっきりとした味わいに仕上げています。

材料 (4人分)

- カボチャ(皮付き)……400g
- タマネギ……………1/4個
- ゆで卵……………4個
- パセリ・黒コショウ……適量
- ◆マヨネーズ……大さじ3
- ◆無糖ヨーグルト…10g
- ◆塩……………ひとつまみ

▶ 1人分 = 202kcal
食塩相当量 0.3g

作りかた

- 1 カボチャは一口大に切り、耐熱皿にのせてラップをし、柔らかくなるまで電子レンジで加熱する(600Wで4分30秒程度)。タマネギは薄切りにして、塩を振り5分程おく。ゆで卵は4等分に切る。
- 2 ボウルに加熱したカボチャを入れてフォークで軽く潰し、粗熱をとる。
- 3 2に水気を切ったタマネギ、ゆで卵、混ぜ合わせた◆を入れ、全体をかき混ぜる。
- 4 器に盛り、パセリ・黒コショウをまぶす。

