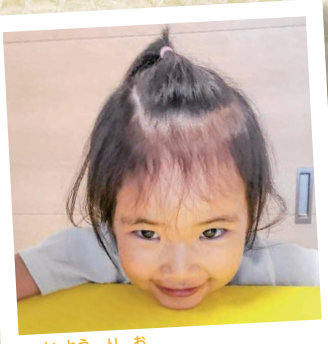
OMAEZAKI
2023.9
No.233
まちの元気応援マガジン

かわいい おまえざきのたから

9月生まれの元気な子

長嶋 莉音（ながしま りの）ちゃん３歳
（門屋）



伊東 凛音（いとう りお）ちゃん３歳
（門屋）

守屋 里音（もりや りお）ちゃん３歳
（新谷区）

植田 桐馬（うえた とうま）くん１歳
（上比木）

長尾 虹心（ながお にこ）ちゃん２歳
（大山）

栗田 彩花（くりた あやか）ちゃん２歳
（中町）

かわいい笑顔を募集します。
対象：11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：10月10日㈫８時15分～27日㈮17時（先着８枠）
申し込みフォーム▶
照会：総務課
☎0537㈱1132

植田 椰咲（うえた やえ）ちゃん１歳
（中町）

川口 比彩（かわぐち ひいろ）ちゃん１歳
（女岩区）

～食のまち御前崎～

毎月19日は食育の日！　御前崎をたべよう！

落花生には、良質な脂質が豊富に含まれています。おやつやおつまみにどうぞ♪

黒糖ピーナツ（落花生）

材料（４人分）

落花生……100グラム
黒砂糖（粉末）……100グラム
塩……少々
水……20cc

▶１人分＝239kcal
食塩相当量　0.1グラム

作りかた

1. 小鍋に黒砂糖、塩、水を入れて、混ぜながら中火にかける。
2. 全体的にふつふつと軽く煮立ってきたら、焦がさないように注意しながら1～2分煮つめる。
3. 落花生を加えて火からおろし、結晶化するまで混ぜ続ける。
4. 表面の砂糖が結晶化したらバットなどに広げて冷ます。

◆今月のレシピに使われている特産品：落花生

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／0537㈱1132　FAX／0537㈱1136
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