

# ＼かわいい！＼ おまえざきのたから 10月 生まれの 元気な子



ますだ すみれ  
増田 菫ちゃん3歳  
(佐倉二区)



あだち りんちゃん3歳  
安達 りんちゃん3歳  
(上岬区)



あさの ゆうじん  
浅野 悠仁くん3歳  
(東町)



みやぎ きつぺい  
宮城 桔平くん2歳  
(東町)



さとう いと  
佐藤 衣音ちゃん2歳  
(門屋)




やまもと みや  
山本 実弥くん3歳  
(佐倉三区)



おおいわ りさ  
大岩 莉聡ちゃん2歳  
(西側区)



むらまつ  
村松 おとちゃん1歳  
(塩原)

かわいい笑顔を募集します。  
対象：12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：11月6日(月)8時15分～24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！



ご飯 de カレーせんべい

余ったご飯を活躍させる  
おいしいレシピです！  
コツは薄く作ること！

### 材料（4人分）

- ご飯……………1/2膳
- ◆カレーパウダー…小さじ1/2
- ◆砂糖……………小さじ1
- ◆和風だしの素……………少々
- ◆塩こしょう……………少々
- ◆しょうゆ……………4～5滴

▶ 1人分 = 31.5kcal  
食塩相当量 0.1g

### 作りかた

- 1 ご飯に◆の材料を入れ、均等に混ぜる。
- 2 ラップで包み、お米が少し濡れるくらいにこね混ぜる。
- 3 2を4等分し、それぞれラップで挟み、薄く丸く成形する。
- 4 クッキングシートに3を乗せ、電子レンジ500Wで5分加熱する。柔らかいようであれば30秒ずつ追加加熱し、お米の水分がとび、パリッとしたら完成。