

# ＼かわいい！＼ おまえぎのたから 12月 生まれの 元気な子



はしば けんのすけ  
橋場 健之助くん3歳  
(東町)



ふかつ りんた  
深津 凛太くん2歳  
(新神子区)



くわやま ねね  
葉山 寧音ちゃん2歳  
(大山)



まつした りく  
松下 凌久くん2歳  
(大山)



すずき つむぎ  
鈴木 紬生くん2歳  
(東町)



たなか りゅうのすけ  
田中 龍之介くん2歳  
(塩原)



やまもと みなと  
山本 湊斗くん1歳  
(新谷区)



さいき りあ  
齋木 梨愛ちゃん1歳  
(大山)

かわいい笑顔を募集します。  
対象:2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:1月9日(火)8時15分～26日(金)17時(先着8枠)  
申し込みフォーム▶  
照会:総務課  
☎0537-1132



## ～食のまち御前崎～

毎月19日は食育の日！ 御前崎をたべよう！



大根ステーキ オイスターそぼろのせ

こくうまのオイスターそぼろで食べ応え抜群！香ばしさとジューシーな甘みが食欲をそそります！

### 材料（4人分）

- 大根……………24匁(約800g)
- 豚ひき肉……………400g
- ◆すりおろしにんにく……………小さじ1
- ◆オイスターソース・水……………各大さじ3
- ◆酒・みりん……………各大さじ2
- ◆しょうゆ……………小さじ1
- 塩・酒・こしょう・ごま油……………適量
- 白髪ねぎ……………適量

### 作りかた

- 1 大根は皮を厚めにむいて3cm程度の輪切りにし、両面に格子状の切り込みを入れる。水にくぐらせてから耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで4分程加熱し、両面に塩をふる。
- 2 豚ひき肉に酒・塩・こしょうをふる。◆を混ぜ合わせ、たれを作る。
- 3 ごま油を熱したフライパンで、水気をきった大根に焼き色がつくまで焼く。
- 4 3に豚ひき肉を入れて中火で炒め、肉の色が変わり始めたら、たれを加え、5分程炒める。
- 5 器に大根とそぼろをのせ、白髪ねぎを添えて完成。

▶ 1人分 = 322kcal  
食塩相当量 1.9g

◆今月のレシピに使われている特産品：大根

健康づくり課・御前崎市栄養友の会

