

＼かわいい！＼ おまえざきのたから

1月
生まれの
元気な子



にしはら まなと
西原 心飛くん3歳
(佐倉一区)



オノ アリスちゃん3歳
(本町)



ふたまた はると
二俣 晴翔くん3歳
(大山)



とくなが ゆうか
徳永 優花ちゃん3歳
(女岩区)



なかじま さら
中嶋 紗羅ちゃん2歳
(中町)



ながた いちか
長田 唯香ちゃん2歳
(大山区)



くりばやし ゆうは
栗林 悠羽くん2歳
(薄原区)



さわいり あおと
澤入 暖音くん2歳
(大山区)

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:2月5日月8時15分～
22日(木)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！



マガイの韓国風サラダ

ごま油ベースのドレッシングは風味抜群！良質なたんぱく質と野菜を食べて免疫を付けましょう！

材料(4人分)

- マガイ(刺身).....200g[㊦]
- サニーレタス.....4枚(約120g[㊦])
- キュウリ.....1本
- 紫タマネギ.....1/2個(約50g[㊦])
- リンゴ.....1/2個(約50g[㊦])
- ◆コチュジャン.....大さじ2
- ◆ごま油、酢.....各大さじ1
- ◆砂糖.....小さじ2
- ◆しょうゆ.....小さじ1
- 白いりごま.....適量

作りかた

- 1 キュウリは縦半分になり、斜め薄切りにする。紫タマネギは縦に薄切りにする。リンゴは芯を取り、長さ4～5cmの細切りにする。サニーレタスは食べやすくちぎる。マガイは幅7～8mmに切る。
- 2 大きめのボウルで◆を混ぜてドレッシングを作る。1の具を加えて混ぜ、器に盛って白いりごまをふる。

▶ 1人分=148kcal 食塩相当量 1.16g[㊦]

◆今月のレシピに使われている特産品: マガイ

健康づくり課・御前崎市栄養友の会

