

＼かわいい！＼ おまえざきのたから

2月
生まれの
元気な子



たきぐち しおり
瀧口 菜ちゃん3歳
(白羽区)



しみず うた
清水 優多ちゃん3歳
(佐倉三区)



あひ
タカミ 旭くん3歳
(門屋)



なが およや
長尾 栄哉くん2歳
(中町)



たかつか りま
高塚 璃真ちゃん2歳
(白羽区)



かわぐち ほまれ
川口 歩希くん1歳
(中町)



すずき とあ
鈴木 叶采ちゃん1歳
(東町)



みずの とき
水野 斗葵くん1歳
(上朝比奈)

かわいい笑顔を募集します。
対象：4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：3月4日8時15分～29日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！



お手軽チーズフライ！
サクサクの衣とチーズの風味がおいしい1品です！

芽キャベツのチーズフライ

材料（4人分）

- 芽キャベツ……………8個
- クリームチーズ……………30g
- 薄力粉……………大さじ1と1/2
- 溶き卵……………1個分
- パン粉……………大さじ3
- 塩こしょう……………2つまみ
- 揚げ油……………適量
- パセリ……………適量

▶ 1人分 = 82kcal
食塩相当量 0.1g

作りかた

- 1 芽キャベツはよく洗い、ラップをして電子レンジ600Wで3分加熱する。
- 2 1を半分に切り、断面にクリームチーズを塗り、もう半分の芽キャベツで挟む。
- 3 2に薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- 4 鍋底から5cmほど揚げ油をそそぎ、170℃程度に熱したら、きつね色になるまで揚げる。
- 5 油を切ったら熱いうちに塩こしょうをふり、皿にもりつけパセリをふる。

◆今月のレシピに使われている特産品：芽キャベツ

健康づくり課・御前崎市栄養友の会

