

＼かわいい！＼ おまえざきのたから 3月 生まれの 元気な子



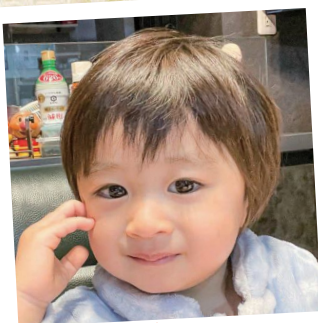
ふかみ きょうへい
深見 京平くん 3歳
(門屋)



なかむら めぐみ
中村 恵くん 3歳
(大山)



やぎ けいか
八木 懐香ちゃん 2歳
(本町)



おだ ゆいと
小田 結翔くん 2歳
(薄原区)



すずき あすま
鈴木 碧希くん 2歳
(朝比奈原)



やました たく
山下 岳くん 1歳
(中町)



なかた りき
中田 利季くん 1歳
(塩原新田)



しもむら ゆあな
下村 柚彩菜ちゃん 1歳
(桜ヶ池)

かわいい笑顔を募集します。

対象:5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:4月8日/月8時15分～
22日/月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！

万能ドレッシング★
冷蔵庫にある残り野菜で簡単に
おいしい和え物を作りましょう♪



葉ネギと香味野菜のドレッシング和え

材料 (4人分)

- ◆葉ネギ.....15g
- ◆大葉.....2枚
- ◆パセリ.....1枝(約8g)
- オリーブオイル.....50ミッドル
- 塩.....小さじ1/2
- 大根.....200g
- ちくわ.....2本

作りかた

- 1◆の野菜を全てみじん切りにし、オリーブオイル、塩と混ぜ合わせる。
- 2大根は皮をむき、千切りにする。ちくわは縦半分につけてから千切りにする。
- 3ポリ袋に1と2を入れ、味がなじむまで手で揉む。

▶ 1人分 = 181kcal
食塩相当量 1.8g

◆今月のレシピに使われている特産品: 葉ネギ

健康づくり課・御前崎市栄養友の会

紙 この冊子は雑紙としてリサイクルできます

