

# ＼かわいい！＼ おまえざきのたから

4月  
生まれの  
元気な子



いしかわ あつき  
石川 蒼月くん3歳  
(大山)



みなと まひろ  
湊 眞裕くん2歳  
(東町)



さかい はると  
酒井 悠杜くん2歳  
(塩原)



かわい ゆづと  
川合 勇律くん1歳  
(塩原)



まつい めい  
松井 愛依ちゃん1歳  
(東町)



しみず いとか  
清水 絃禾ちゃん1歳  
(佐倉二区)



もとぎ はると  
元起 春翔くん1歳  
(佐倉二区)



まつした さいいち  
松下 暉市くん1歳  
(大山)

かわいい笑顔を集めます。

対象:6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:5月1日(水)8時15分～  
17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！  
プラス1品でバランスのよい朝食を



日本人が不足しがちなカルシウムもしっかりとれる栄養バランスのよい一品です！

春キャベツとサバ缶のスペイン風オムレツ

### 材料(4人分)

- 卵.....4個
- サバ水煮缶.....1缶(150g)
- 春キャベツ.....200g
- ◆ピザ用チーズ.....30g
- ◆スキムミルク...大さじ2
- ◆塩・こしょう.....少々
- オリーブ油.....大さじ1
- ★プレーンヨーグルト・大さじ2
- ★マヨネーズ.....大さじ2
- ★にんにくチューブ.....少々

### 作りかた

- 1 キャベツは1cm角に切る。サバ水煮缶はフォークで粗くほぐす。
- 2 ボウルに卵を溶き、1と◆を加えて混ぜる。
- 3 オリーブ油を熱したフライパンに2を流し入れる。半熟状になるまで混ぜながら火を通し、ふたをして弱火～中火で3分焼く。
- 4 3の上下を返し、ふたをしてさらに3分焼き、火を止めて2分程蒸らす。
- 5 4を切り分けて盛り付け、★を混ぜ合わせたアイオリソースを添える。

▶ 1人分=262kcal 食塩相当量 0.95g

◆今月のレシピでとれる5大栄養素:たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル

健康づくり課・御前崎市栄養友の会

紙  
この冊子は雑誌としてリサイクルできます

