

＼かわいい／ おまえぎのたから

5月
生まれの
元気な子



わだ こうた
和田 光汰くん3歳
(大山)



かんど えみちゃん3歳
漢人 えみちゃん3歳
(東町)



ますだ きょうか
増田 梗花ちゃん1歳
(新野西)



しみず まさと
清水 雅斗くん1歳
(佐倉一区)



なかの ひな
中野 陽菜ちゃん1歳
(西側区)

かわいい笑顔を募集します。
対象：7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：6月10日(月)8時15分
～21日(金)17時(先着8枠)
申し込みフォーム▶
照会：総務課
☎0537⑧1132



かわいいな～！
すくすく元気に
大きくなってね！

～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



カツオのポキ

材料（4人分）

カツオ（刺身用）………20切れ
アボカド………1個
ブロッコリースプラウト……適量
白ごま………適量
◆しょうゆ………大さじ6
◆みりん………大さじ4
◆ごま油………大さじ1

作りかた

- 1 ボウルに◆を入れて混ぜ合わせる。
- 2 1にカツオを入れてからめ、ラップを密着させるようにかぶせて冷蔵庫に10分ほどおく。
- 3 アボカドは皮と種を取り除く。縦半分に分け、厚さ5mm程度にスライスする。
- 4 2に3を加えて和える。ブロッコリースプラウトを乗せ、白ごまをふったら完成。

※塩分量が多いため、漬け汁まで食べることは控えましょう！

▶ 1人分＝157.8kcal食塩相当量 3.9g

◆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

この冊子は雑誌としてリサイクルできます