

＼かわいい！＼ おまえぎのたから 7月 生まれの 元気な子



ながた にこ
永田 虹心ちゃん3歳
(大山)



おかもと うい
岡本 詩唯ちゃん3歳
(佐倉一区)



つかもと はるか
塚本 悠夏ちゃん3歳
(佐倉一区)



むらまつ どうい
村松 透衣くん2歳
(門屋)



おがわ すい
小川 翠ちゃん2歳
(大山)



うえた ゆづき
植田 悠月くん1歳
(比木原)



ますだ いろは
増田 紅花ちゃん1歳
(佐倉一区)



ながた か
永田 さや花ちゃん1歳
(門屋)

かわいい笑顔を募集します。
対象:9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:8月5日/月8時15分～16日/金17時(先着8枠)
申し込みフォーム▶ 
照会:総務課
☎0537⑨1132

～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



豆腐とひじきのお惣菜

冷やして食べると味馴染みもよくなり、おいしさUP♪
作り置きにもおすすめです！

材料(4人分)

- 乾燥ひじき.....10g
- 木綿豆腐.....1/2丁
- にんじん.....1/4本
- 油揚げ.....1枚(大判)
- 冷凍枝豆.....40g
- コーン.....1/2缶
- ◆水.....60ミッドル
- ◆しょうゆ・酒・みりん・砂糖...各大さじ1
- ◆粉末だし.....小さじ1/2

▶1人分=104kcal
▶食塩相当量1.2g

作りかた

- 1 乾燥ひじきは水で戻しておく。木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、水気を切っておく。冷凍枝豆は解凍し、豆を出しておく。
- 2 ひじきは水気を絞る。にんじんは皮をむき細切りにする。油揚げは細めの短冊切りにする。
- 3 フライパンに2と◆の材料を加えて汁気がなくなるまで炒め煮にする。
- 4 3にコーン、枝豆、木綿豆腐を入れ、木べらで豆腐を崩しながら炒めたら完成。

この冊子は雑紙としてリサイクルできます