

＼かわいい！／ おまえぎのたから

8月
生まれの
元気な子



さかい しほ
酒井 紫帆ちゃん3歳
(塩原)



しみず なのは
清水 菜乃葉ちゃん3歳
(佐倉二区)



おおもり さく
大森 朔くん2歳
(下朝比奈)



いづか きい
飯塚 葵唯ちゃん2歳
(新野西)



オノ メラニーちゃん2歳
(本町)



あげはり ふうな
揚張 楓菜ちゃん2歳
(塩原)



まつばやし
松林 さくやちゃん1歳
(大山)



みなと さくま
湊 咲真くん1歳
(東町)

かわいい笑顔を募集します。
対象:10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:9月9日(月)8時15分～20日(金)17時(先着8枠)
申し込みフォーム▶
照会:総務課
☎0537⑤1132



～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



チキンと夏野菜のスープカレー

スパイシーな香りが食欲をそそる旬の野菜をたっぷり使った夏に食べたいカレー！

材料(4人分)

- 鶏もも肉……………240g^ア
- マヨネーズ……………大さじ1
- ナス……………1本(100g^ア)
- 赤パプリカ……………1/2個(75g^ア)
- オクラ……………6本
- カレー粉……………小さじ2
- 水……………600ml
- ◆おろししょうが・おろしにんにく……………各小さじ1/2
- ◆しょうゆ・みりん……………各小さじ2
- ◆コンソメ顆粒……………大さじ1

▶1人分=161kcal
▶食塩相当量0.6g^ア

作りかた

- 1 鶏もも肉は一口大に切ってボウルに入れ、マヨネーズを加えもみ込む。
- 2 ナスはくし切り、パプリカは1cm幅の細切り、オクラは2～3等分の斜め切りにする。
- 3 鍋に1の鶏肉を皮目を下にして並べ、ふたをして中火で色がつくまで焼き、裏返す。火が通ったらいったん取り出す。
- 4 鍋にナス、オクラを入れ、焼き色がつくまで炒めたら、鶏肉を戻し入れ、パプリカを加えてカレー粉を全体からませる。
- 5 水を加えて煮立たせ、◆を加えたら完成。

◆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

健康づくり課・御前崎市栄養友の会

この冊子は雑紙としてリサイクルできます