

＼かわいい！／ おまえぎのたから 11月 生まれの 元気な子



すずき ひさと
鈴木陽咲人くん2歳
(本町)



すずき けいと
鈴木 結友くん2歳
(白羽区)



しみず ゆあ
清水 悠愛ちゃん1歳
(東町)



ますだ ゆの
増田 悠乃ちゃん1歳
(中町)

かわいい笑顔を募集します。
対象：1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：12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
☎0537-1132



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



ひき肉入り卵焼き

合いびき肉でうま味UP♪
ほうれん草の彩りも加わり
食欲をそそります！

材料（4人分）

合いびき肉……………120g
しょうゆ・砂糖…各小さじ2
卵……………6個
ほうれん草……………1/2束
油……………適量

▶1人分=204.8kcal
▶食塩相当量 0.8g

作りかた

- 1 合いびき肉にしょうゆ、砂糖を混ぜて下味をつけ、油をひいたフライパンで炒める。
- 2 ほうれん草はゆでて冷水にとり、水気を切って5cm幅に切る。
- 3 卵を溶きほぐし、1、2を混ぜる。
- 4 卵焼き器を中火で熱し、油をしみこませたクッキングペーパーで表面を拭いて3の1/3を流し入れる。
- 5 表面が固まり始めたら縁から巻く。4の作業を2回繰り返す。
- 6 食べやすい大きさに切ったら完成。

この冊子は雑紙としてリサイクルできます