

# ＼かわいい！＼ おまえぎのたから **12**月 生まれの 元気な子



いとう あお  
**伊藤 碧くん2歳**  
(大山)



いちかわ ふか  
**市川 楓花ちゃん2歳**  
(広沢区)



ふたまた ゆずは  
**二俣 柚映ちゃん2歳**  
(桜ヶ池)



こばやし あずさ  
**小林 梓くん2歳**  
(薄原区)



こばやし みさき  
**小林 岬くん2歳**  
(薄原区)



かたがみ だん  
**形上 暖くん2歳**  
(中町)



いとう さつき  
**伊藤 颯希くん1歳**  
(佐倉三区)



はやし かんた  
**林 寛大くん1歳**  
(合戸)

かわいい笑顔を募集します。  
対象:2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:1月6日/月8時15分～27日/月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



ミルク豚汁

少なめのみそで減塩効果！  
粉チーズを足していつもと  
違う豚汁にしても良い◎

### 材料(4人分)

- 豚バラ薄切り肉.....100g
- にんじん.....50g
- 玉ねぎ.....100g
- じゃがいも.....100g
- 牛乳.....150ml
- みそ.....大さじ1.5
- 細ねぎ.....2本
- 【だし汁】
- 水.....380ml
- かつお節.....12g
- ▶1人分=156.5kcal
- ▶食塩相当量 0.48g

### 作りかた

- 1 にんじんは半月切り、じゃがいもはいちょう切り、玉ねぎは薄くスライスし、豚肉は3cm幅に切る。
- 2 鍋に水を入れ沸騰したらかつお節を入れる。1分間加熱したら、こしてだし汁を作る。
- 3 鍋にだし汁、にんじん、じゃがいも、玉ねぎを加えて煮る。煮立ったら豚肉を加え、ふたをして弱火で野菜が柔らかくなるまで10分程煮る。
- 4 3に牛乳を加え、ふつふつとしてきたら火を止め、みそを加える。
- 5 器に盛り付け、細かく刻んだ細ねぎをちらす。

この冊子は雑紙としてリサイクルできます