

＼かわいい／ おまえざきのたから

1 月
生まれの
元気な子



おおくぼ ゆあ
大久保 柚杏ちゃん 2歳
(白羽区)



いの まいか
井野 舞香ちゃん 2歳
(新谷区)



えんどう しん
遠藤 志くん 2歳
(新野東)



まつい なぎと
松井 渚徒くん 2歳
(佐倉二区)



おおもり むつき
大森 睦月くん 1歳
(本町)



なかむら らん
中村 藍くん 1歳
(中町)

かわいい笑顔を募集します。
対象：3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：2月7日金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
☎0537⑨1132



みずの しゅう
水野 柊くん 1歳
(東町)



みずの つばき
水野 椿くん 1歳
(東町)

～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



タラのうま味蒸し

酒蒸しにすることで食材のう
ま味が引き出されます！

材料（4人分）

マダラ……………4切れ(320g)
塩……………小さじ1/3
白菜……………1/8株
しめじ……………1/2パック(50g)
乾燥わかめ……………5g
◆酒……………100ml
◆鶏ガラスープの素………小さじ2
七味唐辛子……………お好み

▶ 1人分=105kcal
▶ 食塩相当量 1.75g

作りかた

- 1 タラは塩をふり15分ほど置く。キッチンペーパーで水気をふきとり、3等分に切る。
- 2 白菜はザク切り、しめじは根元を切ってほぐす。
- 3 フライパンに◆を入れて煮立ったら、しめじ、乾燥わかめ、タラ、白菜の順にのせる。ふたをして中火で5分程加熱し、火を止め蒸らす。
- 4 器に盛り付け、お好みで七味唐辛子をふる。

紙 この冊子は雑誌としてリサイクルできません