OMAEZAKI
2025.4
No.252
まちの元気応援マガジン

かわいい おまえざきのたから

4月生まれの元気な子

水野 凌碧(みずの りお)くん 3歳
(桜ヶ池)

松下 依穏(まつした いお)ちゃん 2歳
(白羽区)

河原崎 陽大(かわらさき ひなた)くん 2歳
(本町)

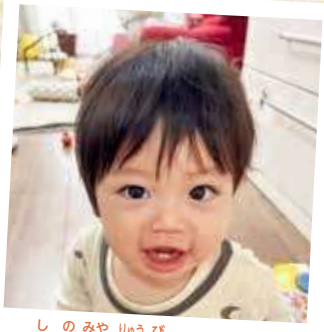
清水 和佳菜(しみず わかな)ちゃん 2歳
(佐倉二区)

増田 岳空(ますだ がく)くん 1歳
(合戸)

山谷 純令(やまや すみれ)ちゃん 1歳
(塩原)

かわいい笑顔を募集します。
対象： 6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： 5月1日㈭8時15分～16日㈮17時(先着8枠)
申し込みフォーム▶
照会：総務課
☎0537㊽1132

赤堀 和実(あかほり なごみ)ちゃん 1歳
(佐倉一区)



四ノ宮 琉陽(しのみや りゅうび)くん 1歳
(中町)

～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

新タマネギの肉巻き

材料（4人分）

豚バラ肉(薄切り)･･･12枚(240g)
新タマネギ……2個
小麦粉……大さじ1程度
サラダ油……大さじ1

◆たれ
しょうゆ･砂糖･酢……各大さじ1

▶1人分＝301kcal
▶食塩相当量 0.7g

作りかた

1. 新タマネギを6等分にくし形に切る。切ったタマネギは崩さない。
2. 豚バラ肉を広げ、1を1切れずつしっかりと巻き、表面に小麦粉をふる。
3. フライパンでサラダ油を中火で熱し、2の巻き終わりを下にして入れる。全体に焼き色がつくまで焼く。
4. 3に◆を加えて混ぜ、ふたをして弱火で2分ほど蒸し焼きにする。焼いている途中で上下を返し焦がさないようにする。
5. ふたを外し、たれを煮詰め、皿に盛りつける。

◆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、ミネラル　健康づくり課・御前崎市栄養友の会

発行／御前崎市役所　編集／総務課　〒437-1692静岡県御前崎市池新田5585
電話／0537㊽1132　FAX／0537㊽1136　ホームページ／https://www.city.omaezaki.shizuoka.jp

バイオマス 10
使用部位：インキ
No.180024
FSC ミックス
紙｜責任ある森林管理を支えています
FSC® C021550
紙 この冊子は雑紙としてリサイクルできます