OMAEZAKI
2025.6
No.254
まちの元気応援マガジン

＼かわいい／おまえざきのたから

6月生まれの元気な子

大澤 色季（おおさわ しき）ちゃん 3歳
（大山区）

山田 羽華（やまだ うか）ちゃん 3歳
（東町）

飛田 依千斗（ひだ いちと）くん 2歳
（大山）

秋野 海人（あきの かいと）くん 2歳
（桜ヶ池）

鈴木 月遥（すずき つきは）ちゃん 2歳
（朝比奈原）

鈴木 星遥（すずき ほしは）ちゃん 2歳
（朝比奈原）

かわいい笑顔を募集します。
対象： 8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：7月1日㈫8時15分～11日㈮17時（先着8枠）
申し込みフォーム▶
照会：総務課
☎0537㈧1132

大澤 季帆（おおさわ きほ）ちゃん 1歳
（大山区）

山下 心（やました しん）くん 1歳
（大山）

～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

シラスと鮭のレタスチャーハン

材料（4人分）

釜揚げシラス……100g
塩鮭……2枚（100g）
温かいご飯……茶わん4杯分
レタス……8枚
卵……4個
サラダ油……適量
ごま油……小さじ2
◆しょうゆ……小さじ1
◆塩……小さじ2/3
黒コショウ……少々
▶1人分＝411kcal ▶食塩相当量 3.0g

作りかた

1. フライパンで油を熱し、鮭を両面焼いてほぐす。レタスは食べやすい大きさに切る。卵は溶きほぐしておく。
2. フライパンでごま油を中火で熱し、卵液を加えて大きく混ぜ、半熟になったら取り出す。
3. フライパンでサラダ油を中火で熱し、ごはんを炒め、レタス、シラス、鮭の順に加え、最後に2の卵を戻す。◆を加えさらに炒め合わせる。
4. 最後に黒コショウをふる。

◆今月のレシピでとれる5大栄養素：炭水化物、たんぱく質　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／0537㈧1132　FAX／0537㈧1136　ホームページ／https://www.city.omaezaki.shizuoka.jp

紙 この冊子は雑紙としてリサイクルできます