

＼かわいい！＼ おまえざきのたから 1 月 生まれの 元気な子



はやみず まなか
速水 真奈香ちゃん 3歳
(本町)



くどう ちあき
工藤 千明くん 3歳
(佐倉三区)



いとう ゆまちゃん 3歳
(大山)



おかざき えな
岡崎 恵奈ちゃん 2歳
(薄原区)



おおひら なな
大平 七瑚ちゃん 2歳
(門屋)



なかね りと
中根 梨都くん 1歳
(新谷区)



くればやし ゆあ
樽林 結愛ちゃん 1歳
(佐倉一区)



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2日(月)8時15分～13日(金)17時(先着8枠)
申し込みフォーム▶ 
照会：総務課
☎0537⑨1132

～食のまち御前崎～

毎月19日は食育の日！
プラス1品マバランスのよい朝食を



芽キャベツと冬野菜のうまみを感じる、温かいスープで1日をスタート！！

芽キャベツの豆乳スープ

材料（4人分）

- 芽キャベツ.....100g
- 大根.....50g
- ニンジン.....100g
- マッシュルーム.....8個
- 無調整豆乳.....400ml
- ◆水.....400ml
- ◆コンソメの素.....小さじ4
- 塩・こしょう.....各少々
- バター.....12g
- パセリ.....少々

作りかた

- 1 芽キャベツは1/4にカットする。大根とニンジンは皮をむいて、乱切りにする。マッシュルームは薄くスライスする。
- 2 鍋にバターを熱し、1を中火で炒める。
- 3 ◆を加えて、具材が軟らかくなるまで煮込む。
- 4 豆乳を加えて、ひと煮立ちさせたら、塩・こしょうで味を整え、器に盛りつけ、最後にパセリを散らす。

▶ 1人分 = 95kcal ▶ 食塩相当量 1.3g

紙 この冊子は雑紙としてリサイクルできます