

＼かわいい！ おまえぎのたから

6月
生まれの
元気な子



いしい あお
石井 蒼桜くん 3歳
(新野南)



こすぎうるは
小杉 美羽ちゃん 2歳
(早苗町)



ますだ こうと
増田 晃翔くん 2歳
(中原区)



すぎうら らん
杉浦 楽ちゃん 3歳
(新野西)



かわい りくと
川合 璃久叶くん 1歳
(塩原)



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(水)8時15分～15日(水)17時(先着6枠)
照会 企画政策課シティブロモーション推進室 ☎0537⑧1161



▲申し込みフォーム

とうもろこしにひと手間加えて
おいしい朝ごはんに♪



1人分 エネルギー 204kcal
食塩相当量 1.0g

食のまちおまえぎ

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

今月のレシピ

とうもろこしのバター炒め

材料(4人分)

とうもろこし(加熱済み).....1本
パプリカ.....1個
アスパラ.....3本
ベーコン.....4枚

サラダ油.....大さじ2
★塩.....小さじ1/2
★こしょう.....適量
バター.....8g

作り方

- 1 とうもろこしは3等分にし、さらに縦4等分に切る。パプリカは種を取り、ざく切りにする。アスパラは下の部分の皮をむき、斜め切りにする。ベーコンは一口大に切る。
- 2 サラダ油を引いたフライパンで、パプリカとアスパラを炒める。火が通ったらベーコンととうもろこしを加えて炒める。
- 3 食材に火が通ったら、★で味付けをし火を止める。仕上げにバターを加え、溶けるまで混ぜる。

この冊子は雑誌としてリサイクルできます

◆今月のレシピでとれる5大栄養素:炭水化物・タンパク質・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