

／かわいい／ おまえざきのたから

8月
生まれの
元気な子



みやぎ らん
宮城 蘭ちゃん 3 歳
(東町)



みずたに かいと
水谷 楓ちゃん 2 歳
(薄原区)



まつい あやと
松井 彩徒くん 2 歳
(西側区)



おかむら えな
岡村 笑那ちゃん 1 歳
(大山)



さぎす りゅうせい
白鷺洲 琉生くん 1 歳
(新野南)

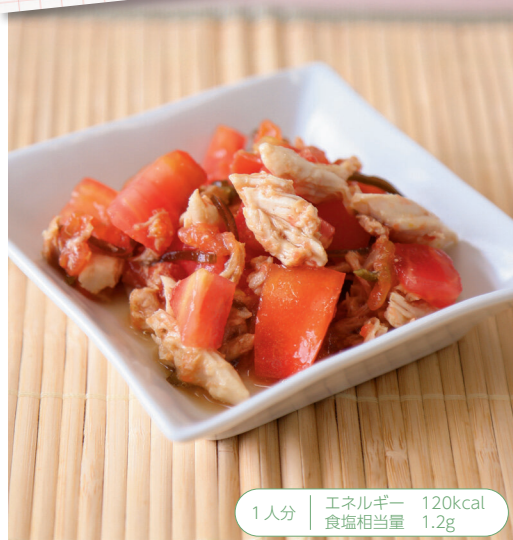


対 象 10 月生まれの 1 歳～3 歳児で、本コーナーへ掲載されたことのない子
申込期間 9 月 1 日(火) 8 時 15 分～8 日(火) 17 時(先着 6 枠)
照 会 企画政策課シティプロモーション推進室 ☎ 0537⑤1161



▲申し込みフォーム

トマトは皮を湯むきすると、さ
らに食べやすくなります！



1 人分 エネルギー 120kcal
食塩相当量 1.2g

食のまちおまえざき

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

トマトと鶏ささ身のマリネ

材料(4 人分)

- ★鶏ささ身……………2 本(80g)
- ★トマト……………2 個
- ◆ツナ(油漬け)……………1 缶

- ◆塩昆布……………8g
- ◆オリーブ油……………小さじ 1

作り方

- 1 トマトは 2cm 程度のサイコロ状に切る。鶏ささ身は筋があれば取り除き、フォークで表面に穴をあける。ツナは油を切る。
- 2 耐熱容器に★を入れ、ラップをしてから電子レンジ(600W)で 6 分加熱する。(鶏ささ身に火が通るまで)
- 3 加熱後、トマトを取り分け、鶏ささ身をほぐす。◆を加え、全体をやさしくあえたら完成。

◆今月のレシピでとれる 5 大栄養素：炭水化物・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラル 健康づくり課・御前崎市栄養友の会