

# ＼かわいい／ おまえざきのたから

9月  
生まれの  
元気な子



おおさわ あ お  
大澤 空央くん 3 歳  
(下岬区)



いしかわ あお ひ  
石川 蒼陽くん 3 歳  
(大山)



しみず み あ  
清水 美亜ちゃん 2 歳  
(佐倉三区)



しみず り の  
清水 璃乃ちゃん 2 歳  
(佐倉二区)



なかもら さく  
中村 朔くん 1 歳  
(中町)



いしい す い  
石井 翠依ちゃん 1 歳  
(新野南)

対 象 11 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 10月 1 日(木) 8 時 15 分～8 日(木) 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 ☎ 0537⑨1161



▲申し込みフォーム

ご飯との相性が抜群で、朝食から  
もりもり食べられる 1 品です！



1 人分 エネルギー 354kcal  
食塩相当量 0.7g

## 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 夢咲牛おにぎり

#### 材料(4 人分)

- ご飯……………4 杯
- ★夢咲牛(薄切り)……………150g
- ★おろししょうが……………小さじ 1/3
- ★おろしにんにく……………小さじ 1/3
- サラダ油……………適量

- 焼きのり……………1 枚
- ◆酒……………大さじ 1
- ◆みりん……………大さじ 1
- ◆砂糖……………大さじ 1/2
- ◆しょうゆ……………大さじ 1

#### 作り方

- 1 フライパンで油を熱し、★を入れて炒める。
- 2 ◆を加え、汁気がとぶまで炒める。
- 3 ご飯をおにぎりの形に握る。
- 4 3 に 2 を乗せ、4 等分した焼きのりを巻いて完成。

◆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

紙 この冊子は雑誌としてリサイクルできます