

＼かわいい／ おまえざきのたから 10月 生まれの 元気な子



あさい はると
浅井 晴翔くん 3歳
(大山)



さいた わく
齋田 禾玖くん 2歳
(上比木)



いで みこと
井出 海琴ちゃん 2歳
(薄原区)



いづか そな
飯塚 想菜ちゃん 1歳
(新野西)



おおいわ れお
大岩 連旺くん 1歳
(西側区)

かわいいな～！
すくすく元気に
大きくなってね！



対 象 12月生まれの子 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 11月2日(月)8時15分～9日(月)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

スタミナを生み出せる疲労回復
に最高のメニュー！



1人分 エネルギー 156kcal
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

サツマイモと豚肉の旨辛炒め

材料(4人分)

豚こま肉……………80g
◆酒……………大さじ1/2
◆マヨネーズ……………大さじ1/2
◆片栗粉……………大さじ1/2
サツマイモ……………200g
ネギ……………3本

炒りゴマ……………大さじ1
★醤油……………大さじ1
★酒……………大さじ1
★みりん……………大さじ1
★砂糖……………大さじ1/2
★にんにくチューブ……………1cm

作り方

- 1 豚こま肉に◆をまぶす。
- 2 サツマイモは皮を洗い、1cmの輪切りにして10分ほど水にさらす。水気を切り、耐熱容器に入れて600wで4分30秒レンジで加熱する。
- 3 フライパンに油をひき、1を中火で炒め、火が通ったら2を加える。
- 4 フライパンの油を拭き取り、★を加えて炒める。
- 5 小口切りしたネギと炒りゴマをちらして出来上がり。

◆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