



すずきゆうま  
鈴木悠真くん1歳  
(西側区)  
☆おしゃべり大好き☆



まつおはづき  
松尾初姫ちゃん1歳  
(西側区)  
おしゃべり大好き☆



かわらさきはると  
河原崎大翔くん1歳  
(朝比奈原)  
アンパンマンよりお鍋♡

「かわいい」  
おまえぎの  
たから

☆1月生まれの元気な子☆



いとうゆうみ  
伊藤悠笑ちゃん2歳  
(佐倉)  
好かれるバカになれ!



かじやまこうた  
梶山皓大くん2歳  
(佐倉)  
早く幼稚園に行きたいナ



さかいあみ  
酒井亜美ちゃん2歳  
(塩原)  
玲奈ねえねだいすき



あかほりかいじ  
赤堀海侍くん2歳  
(下朝比奈)  
えくぼ2つ☆つむじ3つ

お子さんのかわいい笑顔  
を広報へ掲載しませんか。  
3月に誕生日を迎える1  
歳～3歳児で本コーナー  
へ掲載されたことのない  
お子さんを募集します。  
秘書広報課へ電話でお申  
し込みください。(先着順)  
受け付けは2月14日(月)8  
時15分～となります。  
☎0537⑨1161



おぐりあい加  
小栗愛加ちゃん3歳  
(薄原区)  
パパ大好き♡



ますだこはる  
増田来晴ちゃん3歳  
(池新田)  
ねね大好き♡わがま娘



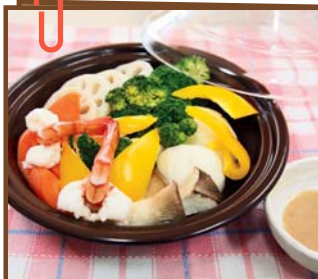
ささのいたすく  
笹野井祐くん2歳  
(薄原区)  
車大好き!

Loss time

新年明けましておめでとうございませう。

昨年未、予期せぬ出来事がありました。本号に掲載しようと取材先で撮影した写真データが、パソコンの不具合で約1カ月分消滅してしまいました。取材させていただいた皆さま、本当に申し訳ありませんでした。

さて、今年はずさぎ年です。3日に友人と小國神社へ初詣に行ってきました。年女mの今年の抱負は「社会人2年目!! 飛躍の年にする」です。皆さんにとっても幸多き年となりますよう願っています。本年も広報おまえぎきの変わらぬご愛顧よろしくお願ひします。 m



健康簡単レシピ

祝い野菜のタジン蒸し

- ①野菜を洗って切っておく。ブロッコリーは小房に、ニンジン乱切りレンコンは輪切り、エリンギは四つ切り、カブとパプリカはくし型にする。
- ②エビは酒をふり、油で炒め赤くなったら取り出す。
- ③タジン鍋に水とレンコン・ニンジンを入れ電子レンジで4分加熱する。
- ④残りの材料を入れ、ふたをして3～5分加熱する。庫内で1～2分蒸す。

※白身魚・エビ・肉類は、好みのものを使う。  
タジン鍋は、少ない水で調理できるので野菜の甘みが逃げません。家庭では蒸し器でどうぞ。野菜を食べて、風邪を予防しましょう。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉

材料(4人分)

- ブロッコリー.....1/2株
  - カブ.....1個
  - ニンジン.....1/2本
  - レンコン輪切り.....4枚
  - エリンギ.....1本
  - パプリカ(黄).....1/2個
  - 白身魚・有頭えび・肉類... どれか人数分
  - 白ワインまたは酒... 大さじ1
  - 水.....大さじ2
- つけだれ  
ごまドレッシング・ポン酢