

かわいい！おまえぎのたから 7月 生まれの元気な子



ますだくるみ
増田胡桃ちゃん1歳
(中原区)



かわらさきみずと
河原崎瑞斗くん1歳
(朝比奈原)



とのおか
外岡ひかりちゃん1歳
(中町)



ますだ
増田はなちゃん3歳
(佐倉一区)



ながしまそうま
長島爽馬くん1歳
(門屋)



ますだみさき
増田海咲ちゃん1歳
(新神子区)



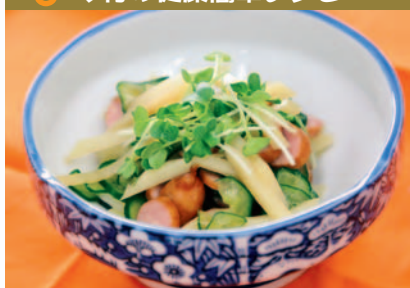
よしむらかりん
吉村花凜ちゃん3歳
(大山区)



かわくちせらと
川口空虎くん3歳
(広沢区)

お子さんのかわいい笑顔を広報へ掲載しませんか。9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。広報課へ電話でお申し込みください。(先着順)受け付けは8月15日(月)8時15分～となります。☎0537⑧1132

今日の健康簡単レシピ



キュウリとジャガイモの夏サラダ

材料(4人分)

- ジャガイモ……………2個
 - キュウリ……………1本
 - ウィンナー……………4本
 - カイワレダイコン…1/2パック
 - しょうゆ……………大さじ2
 - 砂糖……………大さじ2
 - ゴマ油……………大さじ1
 - 酢(※1)……………大さじ2
 - 酢(※2)……………大さじ1
- ▶ 1人分 143 kcal

- ① ジャガイモは皮をむき、千切りにして水にさらす。その後、ジャガイモを2～3分ゆでる。酢を加える。
 - ② キュウリを薄く輪切りにし、軽く塩をふる。
 - ③ ウィンナーも輪切りにし、1～2分ゆでる。
 - ④ 鍋にしょうゆと砂糖を入れ、ひと煮立ちさせた後に、酢とごま油を加える。
 - ⑤ キュウリをしぼる。材料と調味料を混ぜ、食べやすく切ったカイワレダイコンを飾る。
- 〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉