

＼かわいい！／ おまえざきのたから **9**月 生まれの 元気な子



お子さんのかわいい笑顔を広報へ掲載しませんか。11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**10月11日(火)8時15分～**となります。
 ☎0537⑨1132



ヘルシー簡単ポテト

材料(4人分)

- ジャガイモ…………… 200g²
- 片栗粉……………大さじ1
- オリーブオイル…大さじ1
- 塩……………少々
- 青のり……………少々

▶ 1人分 292 kcal

- ① ジャガイモを洗い、皮付きのまま、くし型に切る。ペーパータオルで水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ② トレイにオープンシートを敷き、薄く油をぬる。ポテトを重ならないように並べ、レンジで5分加熱する。
- ③ ポテトを裏返して、200℃のオーブンで10分ほど加熱する。ペーパータオルで油を拭き取る。塩と青のりをポテトにふる。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉