

「かわいい」
おまえぎのたから 12月
生まれの
元気な子



たかぎ ゆな
高木 柚奈ちゃん1歳
(上岬区)



まつばしりひと
松林 凜人くん1歳
(上岬区)



まつした みねこ
松下 美根子ちゃん1歳
(中町)



そね あらた
曾根 新太くん2歳
(佐倉二区)



いしかわはると
石川 陽舵くん2歳
(薄原区)



らちりはな
良知 裡菜ちゃん1歳
(塩原)



すずき えな
鈴木 恵那ちゃん2歳
(塩原)



すずき そら
鈴木 颯良くん2歳
(塩原)

お子さんのかわいい笑顔を広報へ掲載しませんか。2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1月16日(月)8時15分～となります。☎0537⑩1132



今日の健康簡単レシピ

切り干し大根とじゃこのあえ物

材料(4人分)

- 切り干し大根……………40g
- 小松菜……………1株
- ニンジン……………30g
- じゃこ煮干し……………20g
- ゆずポン酢……………大さじ3
- だし汁……………大さじ1
- ごま油……………大さじ1/2

▶ 1人分 65 kcal

- ① 切り干し大根を水で戻す。
- ② 戻した切り干し大根を2～3分煮る。
- ③ じゃこへ熱湯をかけ、ざるに上げて水分を切る。
- ④ 小松菜はさっとゆで、細かく切る。ニンジンも千切りにしてさっとゆでる。
- ⑤ ②③④をゆずポン酢、だし汁、ごま油であえる。

※カルシウムが多く、歯にもよい献立です。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉