

＼かわいい！＼ おまえぎのたから 1月 生まれの 元気な子



ななみりお
名波凜音ちゃん1歳
(佐倉二区)



くりやま たける
栗山 武くん1歳
(上比木)



くりはやしわ かこ
栗林和賀子ちゃん1歳
(新谷区)



おちあい
落合こはるちゃん1歳
(中町)



しみずそ
清水蒼乃ちゃん1歳
(中町)



かつまた なほ
勝又那帆ちゃん1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。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。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13日(月)8時15分～となります。☎0537⑩1132



まつしたこう たらう
松下広太郎くん2歳
(大山)



くればやしりゅうの すけ
紅林龍之助くん2歳
(東町)

今日の健康簡単レシピ



小松菜と豚肉のおろしあえ

材料(4人分)

- 豚肉……………120g
 - 塩・こしょう……………少々
 - 小松菜……………1束
 - ごま油……………大さじ2
 - かつお節……………5g
 - 大根おろし……………適宜
 - ポン酢しょうゆ……………適宜
 - しょうゆ……………大さじ1/2
 - 酒……………小さじ1
- ▶ 1人分 131kcal

- ①豚肉は一口大に切り、しょうゆと酒でもみ込んでおく。
- ②小松菜はざく切りにし、フライパンにごま油の半量を入れ炒め、取り出す。
- ③残りのごま油で、①の豚肉を炒め、塩・こしょうをする。
- ④小松菜を戻し入れ、かつお節を混ぜる。
- ⑤器に盛り、大根おろしをのせ、ポン酢しょうゆをかけて食べる。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉