

＼かわいい／ おまえぎのたから 2月 生まれの 元気な子



なかやま こはる
中山小春ちゃん1歳
(門屋)



ふじわらはる き
藤原悠希くん1歳
(佐倉三区)



まつお ひな
松尾姫奈ちゃん1歳
(女岩区)



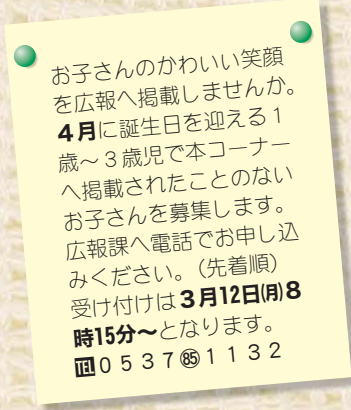
たかい みさと
高井美里ちゃん1歳
(白羽)



かわさきりくと
河原崎陸斗くん1歳
(下朝比奈)



さぎさか みゆ
匂坂美友ちゃん1歳
(合戸)



お子さんのかわいい笑顔
を広報へ掲載しませんか。
4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3月12日(月)8
時15分～となります。
☎0537⑧1132

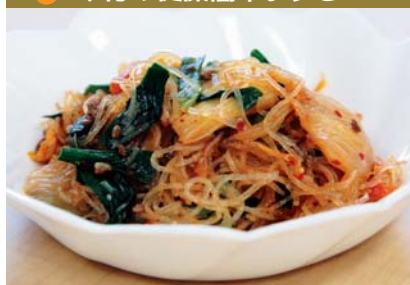


むらた かずま
村田一真くん2歳
(中町)



さいじうはるか
齋藤遥花ちゃん1歳
(門屋)

今月の健康簡単レシピ



キムチチャプチェ

材料(4人分)

春雨▶80g 牛挽肉▶100g
ニンジン▶100g 干しシイ
タケ▶3枚 ニラ▶1束 白
菜キムチ▶150g おろしに
んにく▶大1 ごま油▶大1
A…しょうゆ▶大1 さと
う▶小1 こしょう▶少々
B…しょうゆ▶大2 さと
う▶小2 水▶1/2
▶1人分 217kcal

- ①牛挽肉をAに15分ほどつけておく。ニンジンと水で戻した干しシイタケは千切り、ニラは2センチくらいに切る。
- ②春雨はゆでて水洗いし、ぬめりを取る。食べやすい長さに切る。
- ③ごま油で牛挽肉を炒め、ニンジンと干しシイタケを入れ、さらに炒める。
- ④Bと春雨、にんにくを入れ炒め煮る。白菜キムチ、ニラを入れ、ごまをふる。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉