

＼かわいい！／ おまえぎのたから 3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。
5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4月16日(月)8
時15分～となります。
☎0537⑩1132



牛肉と葉ニンニクのスタミナ炒め

材料(4人分)

葉ニンニク……80g×2束
牛肉(こま切れ)……100g
しょう油…大さじ1と1/2
みりん……大さじ1と1/2
砂糖……大さじ1
油……大さじ1

▶ 1人分 125kcal

- ①葉ニンニクを水でよく洗い、根を切る。
 - ②球根・茎の部分を火が通りやすいように縦に切れ目を入れ、2センチ長に切る。
 - ③調味料を混ぜておく。
 - ④油で②を炒め、牛肉を入れて炒め、調味料を加え、最後に葉の部分を加え軽く炒める。
- ※葉ニンニクは、ニンニクになる前の葉と茎と幼球根部分のことです。調味料の代わりに、お好みの焼肉のタレでもOK！

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉