

「かわいい」おまえざきのたから 7月 生まれの元気な子



おまつみお 大松未緒ちゃん1歳 (塩原)



そねたいすけ 曾根汰介くん1歳 (新神子区)



いまいりりほ 今井梨里穂ちゃん2歳 (門屋)



かつたはると 勝田遼人くん3歳 (佐倉一区)



かんど 漢人なつきちゃん3歳 (東町)



しみずよう 清水陽くん3歳 (中町)

お子さんのかわいい笑顔を広報へ掲載しませんか。9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8月13日(月)8時15分～となります。 ☎0537⑨1132



あけはりゆうだい 揚張悠大くん3歳 (中町)



さが ふじいぶき 下り藤依吹くん3歳 (大山)

集まれ！おやつの時間だよ



2色ミルクプリン

材料(5個分)

- 牛乳……………100cc
- 生クリーム……………50cc
- 砂糖……………50g[※]
- 以上A
- 果汁100%ジュース…250cc
- (ぶどう、オレンジなど)
- 粉ゼラチン…小さじ2～2.5
- 水……………50cc

▶ 1個 127kcal

- ①水50ccに粉ゼラチンを浸しておく。
 - ②鍋にAと①の粉ゼラチンを入れて煮溶かし70℃位で火を止め、35℃位まで冷ます。
 - ③②にジュースを入れて、軽く混ぜてバットなど型に入れ冷蔵庫で2～3時間冷やし固める。
- ※アイスやジュースは砂糖が多く入っているので、とりすぎには注意しましょう。冷やしたスイカやトマトなど、甘さを抑えたおやつで暑い夏を乗り切りましょう。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉