

かわいい！おまえぎのたから 11月 生まれの元気な子



たけだぎんが
竹田銀河くん1歳
(佐倉二区)



よしむらちか
吉村知華ちゃん1歳
(下岬区)



さかもとはるひと
坂本遼仁くん1歳
(本町)



おきあかり
沖明香里ちゃん2歳
(門屋)



やましたれんと
山下蓮仁くん2歳
(大山)



おきみなみ
沖美織奈ちゃん2歳
(新神子区)

お子さんのかわいい笑顔
を広報へ掲載しませんか。
1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12月17日(月)8
時15分～となります。
☎0537⑧1132



さわいり
澤入さくちゃん2歳
(佐倉二区)



そなみなみ
曾根愛美ちゃん3歳
(新神子区)

集まれ！おやつ時間だよ



いちじくの寒天ゼリー

材料(4人分)

- いちじく……………4個
- 水……………100cc
- 砂糖……………30g
- 粉寒天……………2g
- 水+いちじくの煮汁…280cc
- 生クリーム……………適量

▶ 1個 88cal

- ①いちじくは布巾でほこりをふき、へたを切る。(そのままの形で使う)
- ②Aの材料を弱火で煮る。(40分位)
- ③別の鍋を用意し②の煮汁に水を加え280ccくらいにする。
- ④③に砂糖と寒天を加え煮溶かす。
- ⑤器に、荒熱がとれた②のいちじくを1個ずつ入れ④を注ぎ冷蔵庫で冷やす。
- ⑥生クリームで飾る。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉