

かわいい！おまえぎのたから 2月 生まれの元気な子



はらだちあ
原田千愛ちゃん1歳
(上比木)



ながしまりくと
長島陸人くん1歳
(門屋)



さいとうあお
齋藤碧ちゃん1歳
(白浜区)



おかむらたけと
岡村越翔くん2歳
(比木原)



おおばゆい
大場結ちゃん2歳
(白羽区)



さいとうゆうき
齊藤有輝くん2歳
(佐倉一区)

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11日(月)8
時15分～**となります。
☎0537⑩1132



みむらこうや
三村昂也くん3歳
(大山区)



さかいりお
酒井莉桜ちゃん3歳
(下朝比奈)

集まれ！おやつ時間だよ



スキムミルク入りすいとん

材料(4人分)

スキムミルク…大さじ2	A
小麦粉……………120ㇿ	
水……………80cc	
ダイコン……………80ㇿ	
ジャガイモ……………80ㇿ	
ニンジン……………50ㇿ	
ゴボウ……………40ㇿ	
豚肉……………50ㇿ	
みそ……………35ㇿ	
だし汁……………200cc	
ネギ……………少々	
▶1杯 201cal	

- ①ダイコン・ジャガイモ・ニンジンはいちょう切り、ゴボウはささがき、ネギは小口切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れ豚肉を加えあくを取り、火の通りにくい材料から入れて煮る。
- ③Aをよく混ぜ、耳たぶくらいのかたさにして、食べやすい大きさに丸める。
- ④野菜に火が通ったら、みそを入れ、③を加えネギを入れる。
- ⑤③が浮き上がってきたら出来上がり。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉