

# ＼かわいい！／ おまえぎのたから **4** 月 生まれの 元気な子



あおやま そうま  
青山宗磨くん1歳  
(本町)



すどう な の か  
須藤菜ノ加ちゃん1歳  
(上比木)



なかじま たけお  
中嶋健琉くん1歳  
(上朝比奈)



あんざい あきと  
安西朗翔くん1歳  
(白羽区)

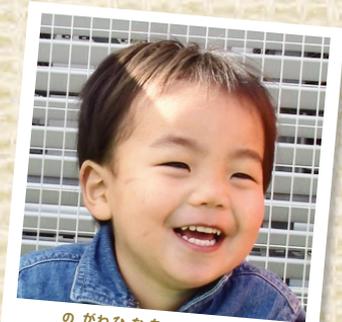


さいとう あかね  
斎藤朱音ちゃん1歳  
(佐倉一区)



すずき りょうか  
鈴木遥翔くん1歳  
(比木原)

お子さんのかわいい笑顔を広報へ掲載しませんか。6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。秘書政策課へ電話でお申し込みください。(先着順)受け付けは**5月13日(月)8時15分～**となります。  
☎0537⑩1161



の がわ ひなた  
野川陽向くん2歳  
(合戸)



かわくち は  
川口いろ葉ちゃん3歳  
(大山区)

## 高血圧予防 減塩レシピ



春野菜のスープ

材料(4人分)

- キャベツ…………… 240g<sup>ア</sup>
- スナップえんどう…… 8本
- 玉ネギ…………… 80g<sup>ア</sup>
- ベーコン…………… 40g<sup>ア</sup>
- 水…………… 800cc
- チキンブイヨン(減塩)…………… 固形で1個分
- 白ワイン…………… 大さじ4
- こしょう…………… 少々

▶ 1杯 80kcal

- ①キャベツは大きめのざく切り、玉ねぎはくし型に切り、ベーコンは5等幅に切る。
- ②スナップえんどうは軽くゆで、半分に切る。
- ③鍋に①の材料、Aを入れて火にかけ、野菜がやわらかく煮えたら、②を加え、ひと煮立ちさせる。  
旬の野菜を煮汁ごといただくので、やさしい味(自然味)で仕上げてください。ブイヨンの種類で塩分の加減ができます。このシリーズで減塩ライフを楽しみましょう。