

かわいい！おまえぎのたから 5月 生まれの元氣な子



いとうたいき
伊藤大起くん1歳
(西側区)



かわらさきあゆな
河原崎亜優奈ちゃん1歳
(上朝比奈)



ないとうらむ
内藤来舞くん1歳
(薄原区)



ふじわら
藤原さくらちゃん1歳
(門屋)



まついしゅうま
松井秀真くん1歳
(白羽区)



やまくちさゆき
山口紗侑ちゃん1歳
(白羽区)

お子さんのかわいい笑顔を広報へ掲載しませんか。7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6月10日(月)8時15分～となります。☎0537⑩1161



すずきかいしん
鈴木海信くん3歳
(佐倉二区)



ますだそうた
増田想太くん3歳
(中原区)

高血圧予防 減塩レシピ



カツオのカルパッチョ

材料(4人分)

カツオ	240g	A
玉ネギ	80g	
長ネギ	40g	
ワカメ(生)	40g	
リーフレタス	40g	
レモン薄切り	4枚	
レモン汁	大さじ4	
オリーブ油	小さじ4	
塩	小さじ2/3	
トマト	1個	
フキ	80g	

▶ 1人分 127kcal

- ①玉ネギは薄切り、長ネギは白髪ネギにし、水にさらして水気を切る。レモンは薄くいちょう切りにする。
- ②ワカメはさっとゆでて水にさらし、切っておく。フキは下ゆでし皮をむき、斜め切りにする。
- ③カツオは薄切りにする
- ③野菜とカツオを色よく盛りあわせ(A)をかける。
フキもサラダ感覚で食べてみませんか。