

かわいい！ おまえざきのたから 7月 生まれの 元気な子



あげはりさき
揚張紗希ちゃん1歳
(塩原)



ますだえいと
増田瑛斗くん1歳
(東町)



しみずすずな
清水涼那ちゃん1歳
(佐倉三区)



はぎわら かい
萩原可偉くん1歳
(上比木)



じんぼなな
神保南奈ちゃん1歳
(東町)



かわもりゆうせい
川森友惺くん1歳
(佐倉二区)

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。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8月12日(月)8時15分～となります。☎0537⑩1161



やましたしんのすけ
山下慎之助くん2歳
(早苗町)



あくがき
奥柿はるひちゃん3歳
(本町)

高血圧予防 減塩レシピ



イカのさわやかとトマト煮込み

材料(4人分)

- イカ……………2杯
- 玉ネギ……………1個
- ニンニク……………1かけ
- パセリ……………小さじ1/2
- オリーブ油……………大さじ1
- トマト水煮缶………1缶
- コンソメ………1/2個
- 白ワイン………大さじ2
- 塩・コショウ……………少々

▶ 1人分 124kcal

- ①イカは内蔵を取り除き1センチの輪切りにし、足は食べやすい大きさに切る。
- ②みじん切りのニンニクと玉ネギをオリーブ油で炒め、香りが出て、しんなりしてきたらAを加えて半分くらいまで煮詰める。
- ③イカを別鍋で白くなるまで炒め、②の鍋に入れて、5～6分煮込み、塩・コショウで味を調えます。皿に盛り付けパセリを散らす。(季節の野菜を電子レンジなどで火を通し、添えてみましょう)