

＼かわいい！／ おまえぎのたから 8 月 生まれの 元気な子



ながい ころ 豪くん1歳
(門屋)



そ ね りゅうや
曾根隆也くん1歳
(薄原区)



くればやし ゆめと
紅林夢都くん2歳
(薄原区)



いわくら くり
岩倉空凛くん2歳
(東町)



やまもと あやと
山本絢翔くん2歳
(白羽区)



たかつか ひ な こ
高塚日向子ちゃん3歳
(新谷区)

お子さんのかわいい笑顔
を広報へ掲載しませんか。
10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9月9日(月)8
時15分～となります。
☎0537⑨1161

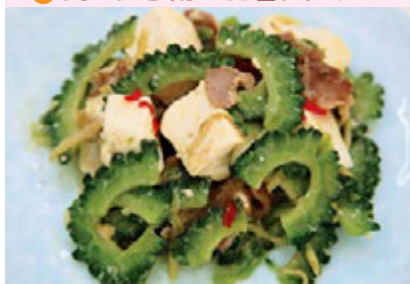


もりかわ なつと
森川夏斗くん3歳
(薄原区)



さとう みあ
佐藤未彩ちゃん3歳
(新野東)

高血圧予防 減塩レシピ



ゴーヤと豚肉のみそ炒め

材料(4人分)

ゴーヤ……………1本
豚もも肉……………120㌔
木綿豆腐……………150㌔
ショウガ……………1片
赤唐辛子……………1/2本
ごま油……………大さじ1
みりん・酒・みそ
・砂糖を各小さじ4 } A
▶ 1人分 215kcal

- ①ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを取り除き、5ミリの厚さに切る。
 - ②木綿豆腐はざるに乗せ、20分くらいおいて水切りをする。2センチ幅の長方形に切る。
 - ③豚もも肉は一口大に切る。ショウガは千切り、赤唐辛子は小口切りにする。
 - ④フライパンにごま油を入れて熱し、①②を加えて炒める。肉が白くなったら、豆腐、A、唐辛子を加え、手早く炒める。
- ※ゴーヤはビタミンCが豊富で、夏ばてしやすい時期にはもってこいの野菜です。