

かわいい！おまえぎのたから 10月 生まれの元気な子



まつばやし そうた
松林 想大くん 1歳
(薄原区)



すのうち みゆ
藤内 心結ちゃん 1歳
(大山)



すずき しゅんや
鈴木 駿也くん 1歳
(中町)



くりやま あんず
栗山 杏朱ちゃん 2歳
(下比木)



すずき ゆうな
鈴木 佑菜ちゃん 3歳
(大山)



すずき りょうや
鈴木 椋也くん 3歳
(中町)

お子さんのかわいい笑顔を
広報へ掲載しませんか。
12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**11月11日 月 8
時15分～**となります。
☎0537⑩1161



すどう こな
須藤 心絆ちゃん 3歳
(佐倉三区)



あかほり りんこ
赤堀 凜心ちゃん 3歳
(合戸)

※このコーナーはケーブルテレビでも放送予定です。

高血圧予防 減塩レシピ



酢 鶏

材料(4人分)

- 鶏もも肉 160g
 - 玉ネギ・ニンジン・ゆでタケノコ ... 各80g
 - シイタケ 4枚
 - ピーマン 2個
 - パインナップル..... 1枚
 - おろしにんにく小さじ1/4
 - 溶き卵1/2個 小麦粉大さじ2 } **A**
 - しょうゆ・酒各小さじ1
 - 砂糖大さじ1・ケチャップ小さじ2 } **B**
 - しょうゆ・酢各大さじ1 1/3
 - おろししょうが1/2 水大さじ3
 - かたくり粉小さじ1/2
 - 炒め用油 小さじ1
- ▶ 1人分 = 215kcal 塩 = 1.5g

①ニンジン、タケノコ、玉ネギ、ピーマンは乱切りにしゆでしておく。シイタケはいちょう切りにする。②鶏肉は一口大に切り**A**に漬け込み、油で揚げる。③ピーマン以外の野菜を油でいため、**B**の調味料をよくかき混ぜながら加え、かき混ぜながらとろみをつける。④とろみがついたら、②の鶏肉を加えてからめ、ピーマンを加えごま油小さじ1/2を振る。
※かたくり粉でとろみをつけると、少ない塩分でもおいしく食べることができます。