

「かわいい」おまえぎのたから **11** 月 生まれの 元気な子



ふたまたたいが
二俣大我くん 1歳
(東町)



ほりうちゆうと
堀内結翔くん 1歳
(大山)



ふじた ひより
藤田日和ちゃん 1歳
(広沢区)



うえたしゆか
植田珠圭ちゃん 1歳
(宮内)



やまもとあみな
山本亜美菜ちゃん 2歳
(新野西)



かわいりな
川合里奈ちゃん 2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。
1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**12月9日(月)8時**
15分～となります。
☎0537⑩1161



なかおかみゆ
中岡美優ちゃん 2歳
(広沢区)



のがまひろ
野上真優ちゃん 3歳
(東町)

※このコーナーはケーブルテレビでも放送されます。

高血圧予防 減塩レシピ



小松菜と油揚げの煮びたし

材料(4人分)

- 小松菜 140g
- 油揚げ 20g
- 干しシイタケ 2枚
- ニンジン 2個

- 砂糖小さじ1
- しょうゆ小さじ2 } **A**
- だし汁 適量

▶ 1人分=34kcal 塩=0.5g

- ①小松菜は3等分に切り、ゆでて水であら熱を取り、水けを切る。ニンジンは千切り、干しシイタケは水でもどし薄切にする。油揚げは5cm幅の短冊に切り湯通しをして水けを切る。
- ②小鍋に油揚げ、ニンジン、シイタケを入れ、具材が隠れるようにだし汁と**A**を加えて煮立て、落としがたをして弱火で煮る。煮汁が半分くらいになったら火からおろし、味を含ませる。
- ③荒熱がとれたら水けをしぼった小松菜を②に混ぜ、味をなじませる。