

かわいい！おまえぎのたから 12月 生まれの元気な子



たかはいげいと
酒井啓翔くん1歳
(塩原)



いむらここ
伊村瑚々ちゃん1歳
(大山区)



やぶたらいき
藪田来希くん1歳
(西側区)



たかはたほのみ
高畑穂乃美ちゃん1歳
(比木原)



ますだしゅうご
増田修梧くん1歳
(合戸)



ますだなのか
増田菜乃佳ちゃん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。
2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1月14日(火)8時
15分～となります。
☎0537⑩1161



さいとう りゅう
齋藤 琉くん1歳
(白浜区)



ささのいりず
笹野井莉珠ちゃん2歳
(大山)

※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



ミネストローネ

材料(4人分)

- 粗びきウインナー 40g
 - ナス 60g
 - パプリカ 20g
 - 玉ネギ 1/2個
 - ニンジン 30g
 - インゲン 2本
 - おろしニンニク 1/2かけ
 - 水煮トマト 40g
 - 油 小さじ1
 - カットトマト缶200g
 - スープの素小さじ2/3 } A
 - 塩、コショウ
- ▶ 1人分=63kcal 塩=0.8g

- ①ウインナーは斜めに切り、ゆでておく。
 - ②ナスはひとくち大に切り、パプリカ、玉ネギは5mm、インゲンは20mmに切る。
 - ③フライパンに油を熱し、ナスを炒め取り出す。小鍋にニンニクを炒め、具材が隠れる程度の水とAを加えてふたをして、中火で煮る。ナスを加え、塩、コショウで味を調える。
- ※ウインナーやハムなどの塩分が多い食品は、切ってからゆでることで塩分が減らせます。