

＼かわいい！／ おまえぎのたから 1 月 生まれの 元気な子



ながしま ぜん
長嶋 禅くん 1 歳
(中原区)



ますだ きこ
増田 稀子ちゃん 1 歳
(本町)



たかはし あさひ
高橋 旭ちゃん 1 歳
(新野東)



あかほり こうや
赤堀 煌弥くん 1 歳
(上比木)



ますだ あいり
増田 愛梨ちゃん 2 歳
(佐倉二区)



やまもと みく
山本 弥空ちゃん 2 歳
(佐倉三区)

お子さんのかわいい笑顔を
広報へ掲載しませんか。
3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2月10日月8時
15分～となります。
☎0537⑨1161



おき まりん
沖 碧姫ちゃん 3 歳
(門屋)



しんぼ ゆうし
新保有史くん 3 歳
(佐倉二区)

※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



キンメダイの酒蒸し

材料(4人分)

キンメダイ60㍓ 4切れ
昆布10㍓角 4枚
生シタケ 4枚
マイタケ 100㍓
小松菜 1/2束
酒・ポン酢適量

▶ 1人分=143kcal 塩=0.8㍓

※酒や昆布のうまみが素材の味を
引き出し濃い味付けをしなくても
おいしく食べることができます。

- 1 小松菜はゆでて4cmの長さに切る。
シタケは飾り切り、マイタケは石
づきを切り、大まかな房に分ける。
- 2 キンメダイに塩をふる。
- 3 器に昆布を敷き、水気をふき取ったキ
ンメダイをのせて、1切れに酒大さ
じ2をかけ、蒸気の立った蒸し器で
約10分位強火で蒸す。
- 4 途中、キンメダイに8割程度火が通っ
たら(約5分後)、シタケ、マイタ
ケを入れ、一緒に蒸す。
- 5 小松菜を添え、ポン酢で食べます。