

# かわいい！ おまえざきのたから 2月 生まれの 元気な子



おおた ゆう  
太田 結くん 1歳  
(下朝比奈)



やだあすか  
矢田明日香ちゃん 1歳  
(佐倉二区)



さいとうゆうと  
齋藤悠翔くん 1歳  
(薄原区)



たなかみゆ  
田中心優ちゃん 1歳  
(中町)



ますださや  
増田沙耶ちゃん 2歳  
(佐倉二区)



やまもりゆうせい  
山本龍生くん 2歳  
(大山)

お子さんのかわいい笑顔を広報へ掲載しませんか。  
4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3月10日(月)8時15分～となります。  
☎0537⑩1161



かもがわ りつあ  
鴨川怜央くん 2歳  
(佐倉二区)



いむらゆうりん  
伊村優辰くん 2歳  
(大山区)

※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



ダイコンのネギみそ添え

### 材料(6人分)

- 根深ネギ青い部分 …… 3本分 (300g)
  - 砂糖・みりん・しょうゆ ……大さじ1 } A
  - 酒・みそ ……大さじ2 }
  - ごま油 ……大さじ1
  - かつお節 ……小袋1袋
  - おろしニンニク 小さじ1/2
- ▶ 1人分=65kcal 塩=0.65g  
※冷蔵庫で1週間程度保存可能

- 1 ネギはみじん切りにする。
  - 2 Aの調味料を混ぜておく。
  - 3 フライパンにごま油を熱し、ネギがしんなりするまで強火で炒める。
  - 4 Aを入れ、弱火で焦がさないように混ぜながら炒める。
  - 5 かつお節、おろしニンニクを入れて混ぜる。
- ※ネギの青い部分はビタミンC、カロテン、カルシウムが多く含まれています。ネギの風味で調味料が少なくてもおいしくいただけます。