

「かわいい」おまえざきのたから 3月 生まれの元気な子



おちあいはると
落合春叶くん1歳
(中町)



やまとひな
山本陽菜ちゃん1歳
(新野西)



まつしたれな
松下鈴奈ちゃん1歳
(上岬区)



しみず
清水ようくん1歳
(女岩区)



みむらひさと
三村悠人くん1歳
(広沢区)



のぐちさくらこ
野口桜子ちゃん1歳
(大山)



ますだありさ
増田有咲ちゃん2歳
(中原区)

お子さんのかわいい笑顔を広報へ掲載しませんか。
5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。
受け付けは4月14日(月)、15日(火)の2日間、8時15分～17時
となります。(応募多数の場合は写真が小さくなります)
☎0537⑧1161

※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



豚肉とハクサイの
重ねチーズ蒸し焼き

材料(4人分)

- 豚もも肉(薄切り) …… 240g[㊦]
 - 塩 …… 小さじ1/3
 - コショウ …… 少々
 - スライスチーズ …… 4枚
 - ハクサイ …… 1/4個(500g[㊦])
 - オリーブオイル …… 小さじ1
- ▶ 1人分=178kcal 塩=1.1g[㊦]

- 1 豚肉は塩、コショウを振り、スライスチーズは半分に切り、ハクサイの間に交互に挟む。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、1を入れて調味料を混ぜておく。
- 3 器に盛り付け、フライパンに残ったソースをかける。

※豚肉の下味は塩、コショウですが、チーズの風味と塩分が、白菜の味を引き立てます。