

CHECK

かわいい笑顔を募集します。

対象：9月生まれの1歳～3歳児で本コーナーへ掲載されたことのない子

申込期間：8月4日(月)、5日(火)の2日間

8時15分～17時
(応募多数の場合は写真が小さくなります)

◆申込先 市役所秘書政策課

☎0537-1161

7月
生まれの
元気な子

かわいい！ おまえざきのたから



ますだ りんたろう
増田倫多朗くん1歳
(薄原区)



あおき いった
榎田吉太くん1歳
(大山)



いむらまさや
伊村倅弥くん1歳
(大山区)



うへだ なつき
植田夏妃ちゃん1歳
(中町)



かわさきしょう
河原崎渉くん1歳
(佐倉三区)



ますだ ゆう
増田友くん2歳
(新野西)



ますだ あおい
増田葵衣ちゃん2歳
(中原区)



ふかま あいみ
深間愛未ちゃん2歳
(新野東)



いさ ごろう
砂子澤梓ちゃん2歳
(門屋)



あかほり
赤堀ららちゃん2歳
(下朝比奈)



さの なるや
佐野成哉くん3歳
(佐倉二区)



わたなべ さわ
渡辺紗和子ちゃん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。

わくわくクッキング お子さんと作ってみよう！



粟米湯～スーミータン～

材料(4人分)

トウモロコシ …… 1/2本
チキンスープ …… 400cc
生クリーム …… 50cc
卵 …… 1個
牛乳 …… 100cc
クリームコーン …… 200g
塩 …… 小さじ1/2
砂糖 …… 大さじ1
かたくり粉 …… 大さじ2
パセリ …… 少々

- 1 トウモロコシをラップに包み、電子レンジ 500W で3分加熱する。
 - 2 粗熱が取れたら粒を取り、ほぐす。
 - 3 鍋にチキンスープを入れ沸騰させ、**A**を入れて味を調える。
 - 4 **3**に生クリームを加え、かたくり粉を同量の水で溶き、流し入れる。
 - 5 沸騰したら溶き卵を流し入れ、火を止める。
 - 6 **2**のトウモロコシとパセリを散らす。
- ▶ 1人分 = 199kcal タンパク質 6g

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉