

CHECK

かわいい笑顔を募集します。

対象：10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：9月8日(月)、9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

8月  
生まれの  
元気な子

「かわいい」  
おまえぎのたから



むらまつみさき  
村松美咲ちゃん1歳  
(新野南)



ますだなごさ  
増田風紗ちゃん1歳  
(大山区)



ますだゆいな  
増田優那ちゃん1歳  
(白羽区)



やがわつばさ  
谷川翼くん1歳  
(佐倉一区)



はらだりんたろう  
原田凜太郎くん1歳  
(佐倉二区)



おさわもとまる  
小澤基晴くん2歳  
(中町)



しずかわしょうじょう  
静川正承くん2歳  
(早苗町)



くりはやしきこ  
栗林咲千子ちゃん2歳  
(新谷区)



けんもつかえで  
監物 楓くん2歳  
(中町)



すずきまりあ  
鈴木舞李彩ちゃん2歳  
(下岬区)



ほりえゆうひ  
堀江優陽くん3歳  
(中町)



ほりえゆめ  
堀江優芽ちゃん3歳  
(中町)

※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！



野菜のミニ春巻

材料 (12個分)

- 枝豆 …………… 24粒
- カボチャ …………… 20g
- プロセスチーズ …………… 40g
- 4等分した春巻の皮 …… 12枚
- サラダ油 …………… 適宜  
(水溶き小麦粉)
- 小麦粉 …………… 大さじ1
- 水 …………… 大さじ2

▶ 12個分 = 280kcal  
たんぱく質 14.5g

- 1 枝豆を塩ゆでし、さやから豆を出す。カボチャは1掬角に切り、ラップに包んで電子レンジで2分加熱する。
- 2 プロセスチーズを1掬角に切る。
- 3 春巻の皮に、枝豆とチーズ、カボチャとチーズを交互に並べ2種類作る。
- 4 皮の縁に水溶き小麦粉を付けて包む。
- 5 フライパンに多めの油を熱し、揚げ焼きにする。こんがりきつね色になったら出来上がり。お好みでマヨネーズやケチャップを付けて召し上げれ。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉