

CHECK
 お子さんのかわいい笑顔を広報紙へ掲載しませんか。
 12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。
 申込期間：11月10日(月)、11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 ☎0537⑨1161

「かわいい」
おまえぎの 10月 生まれの 元気な子
たから



あおしま じゅん
青島 丈くん1歳
 (東町)



かわらさき あおい
河原崎 葵ちゃん1歳
 (佐倉二区)



すずき かれん
鈴木 夏恋ちゃん1歳
 (門屋)



おざき しゅん
尾崎 品 惟くん1歳
 (中町)



かくたに はのん
角谷 葉暖ちゃん1歳
 (佐倉二区)



えどうさき りく
江藤 快理くん1歳
 (大山区)



さわいり ゆう
澤入 優心くん2歳
 (広沢区)



こちて りつき
古知 輝生くん3歳
 (佐倉一区)



さいとう しゅう
齋藤 翔くん3歳
 (白浜区)

※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!



フライパン de ピザ

材料(10等3枚分)

- 薄力粉 …………… 200g
- ベーキングパウダー 小さじ1/2 } **A**
- 砂糖 …………… 小さじ1/2
- ぬるま湯(約40度) …… 100cc
- サラダ油 …………… 大さじ1/2
- ピザソース …………… 適宜
- ピザ用チーズ …………… 適宜
- ピーマンスライス …… 20g
- タマネギスライス …… 60g
- ツナ缶(油は切る) …… 1缶

▶ 1枚分 = 325kcal タンパク質 11.6g

- 1** **A**をボウルに入れて少しずつぬるま湯を加え混ぜた後、サラダ油を加える。
- 2** よくこね耳たぶくらいの固さになったら一つにまとめ、ラップで包んで常温で5分程休ませ、3等分する。
- 3** 野菜を電子レンジ500Wで1分加熱。
- 4** クッキングシートに**2**を乗せ、薄く延ばし、フライパンにシートごと乗せたらふたをして弱火で2～3分焼く。
- 5** 裏返してピザソースを塗り、具とチーズをのせ、ふたをして弱火でチーズが溶けるまで焼く。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉