



かわいい！ おまえぎのたから

3月
生まれの
元気な子



やましたはつき
山下葉月ちゃん1歳
(本町)



かわらさき
河原崎まやちゃん1歳
(上朝比奈)



すずきさゆ
鈴木彩友ちゃん1歳
(合戸)



ささおそうま
笹尾颯希くん1歳
(東町)



おおほしめい
大橋芽生ちゃん2歳
(佐倉一区)



このコーナーは
ケーブルテレビでも
放送されるよ！

CHECK

お子さんのかわいい笑顔を広報紙に掲載してみませんか。

対象：5月生まれの1～3歳児で本コーナーへ掲載されたことのない子

申込期間：4月6日(月)、7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

わくわくクッキング お子さんと作ってみよう！



黒豆桜寿司

材料(4人分)

米	2合(300g)	
水	2カップ	
昆布	5g	
黒豆	40g	
酢	35cc	A
砂糖	20g	
塩	小さじ1	
卵	2個	
砂糖・塩	適宜	
菜の花	5株	
ショウガ	1片	

- 1 黒豆は小さい紙袋や厚手の茶封筒に入れて、レンジで2分ほど加熱。
- 2 米は洗い、黒豆と昆布を入れて炊飯器で炊く。
- 3 菜の花は、ゆでて小房に切っておく。ショウガはせん切りにし水に放す。
- 4 卵に砂糖・塩を加えて焼き、錦糸卵を作る。
- 5 ごはんが炊きあがったら、昆布を取り出しAを加えてさっくり混ぜ、錦糸卵、菜の花、ショウガを飾る。

▶ 1人分 = 390kcal タンパク質 13.8g