

かわいい笑顔を募集します。
 対象：8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：7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
 ☎0537⑨1161

「かわいい」
おまえざきの
たから
 6月
 生まれの
 元気な子



このコーナーはケーブルテレビでも放送されます。

バランス朝ご飯
 ～赤色の栄養+1品～



なまり節と厚揚げの煮物



材料(4人分)

- なまり節 …………… 200g
- 厚揚げ …………… 1枚
- 長ネギ …………… 1本
- 酒 …………… 1/2カップ
- みりん …………… 大さじ4
- しょうゆ …………… 大さじ2

▶ 1人分 = 199kcal

- 1**なまり節は皮と骨を除いて大きくほぐす。鍋に酒を入れて火にかけ、ふたをして約2分酒蒸しにする。
 - 2**長ネギは斜めに切り、厚揚げは1等幅に切って**1**の鍋に入れる。
 - 3**調味料を入れ、厚揚げに味が染み込むまで7～8分煮る。
- ※ご飯(黄色の栄養)と野菜たっぷりのみそ汁(緑色の栄養)にプラスして、赤・黄・緑3色そろった、バランスの良い朝ご飯で、元気に1日をスタート!