



くればやし りく
博林 陸くん1歳
(佐倉一区)



のぎ
野木なつみちゃん1歳
(中町)

「かわいい」
おまえぎきの
たから

7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。



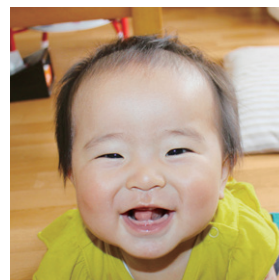
ふたまれん た
二俣蓮太くん1歳
(門屋)



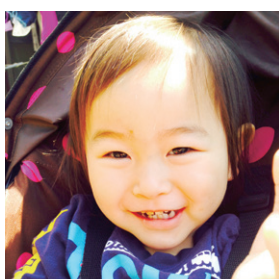
そねゆいか
曾根唯禾ちゃん1歳
(新神子区)



なかがわ ゆかり
中川由佳理ちゃん1歳
(白浜区)



ますだ いち
増田依千ちゃん1歳
(東町)



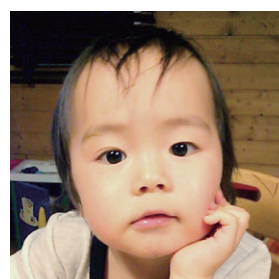
あかりあいと
赤城愛斗くん2歳
(佐倉一区)



つかもと せな
塚本惺七くん2歳
(白羽区)



たかはしりつ き
高橋律希くん2歳
(女岩区)



なかおかりゅうや
中岡竜也くん2歳
(広沢区)

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3日(月)、4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(8)1161



あだちかいせい
安達海晴くん2歳
(上岬区)



おがわとよか
小川豊日くん3歳
(東町)



ますだゆいか
増田結香ちゃん3歳
(中原区)

バランス朝ご飯
～赤色と緑色の栄養+1品～



ピーマンと卵の炒め物



材料(2人分)

- 卵 2個
- ピーマン 2個
- パプリカ 1個
- モヤシ 1/2袋
- 塩、こしょう 少々
- マヨネーズ 大さじ1
- オリーブオイル - 小さじ1

※ご飯と野菜たっぷりのスープにプラスしてバランスばっちり朝ご飯で、1日をスタート!

- 1 ピーマンとパプリカは一口大に切って、モヤシは洗う。卵を溶く。
- 2 フライパンにマヨネーズを落とし、溶けてきたら卵を入れる。半熟状になったら一度取り出す。
- 3 同じフライパンにオリーブオイルを入れ、ピーマン・パプリカ・モヤシを入れて炒める。
- 4 野菜に火が通ったら卵を戻し、炒め合わせて味を調節する。

▶ 1人分=202kcal