



かわいい/ おまえぎのたから 11月 生まれの 元気な子

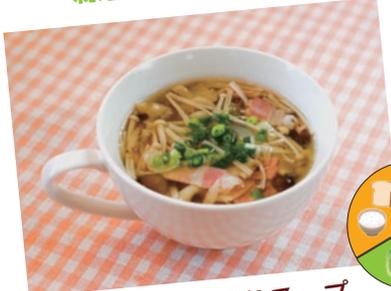


かわいい笑顔を募集します。
対象：1月生まれの1歳～3歳児で、本コーナーへ掲載されたことのない子
申込期間：12月7日月、8日
の2日間、8時15分～17時
(応募多数の場合は写真が小さくなります)
◆申込先：市役所秘書政策課
☎0537(8)1161



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 ～緑色の栄養+1品～



きのこたっぷりスープ



材料(4人分)

- シメジ 1袋
- エノキ 1袋
- タマネギ 1/4個
- ベーコン 2枚
- 水 3カップ
- 鶏がらスープの素…小さじ1
- 塩こしょう 適宜
- おろししょうが…適宜
- ネギ 適宜

▶ 1人分=65kcal

- 1 シメジは石づきを取ってほぐし、エノキは石づきを取って半分に切る。ベーコンは1等幅に切る。ネギは小口切りにし、タマネギはスライスする。
- 2 鍋に3カップの湯を沸かし、シメジ、エノキ、タマネギを入れ火を通す。そこにベーコンを加え、ひと煮立ちさせる。
- 3 火を止めて、スープにAを加え、味を調える。
- 4 器に盛り付け、ネギを散らす。