



＼かわいい！／ おまえぎのたから 12月 生まれの 元気な子



すずきかなた
鈴木珂七太くん1歳
(大山)



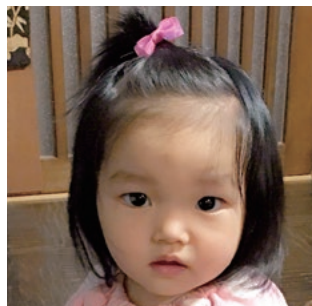
さぎさかみずき
匂坂瑞季ちゃん1歳
(合戸)



おかもとりく
岡本流空くん1歳
(本町)



まつした
松下カナちゃん1歳
(中町)



さわいらいな
澤入愛菜ちゃん1歳
(大山区)



いとうしょうせい
伊藤翔星くん2歳
(白浜区)

かわいい笑顔を募集します。
対象：2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：1月4日月、5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

このコーナーは
ケーブルテレビでも
放送されるよ！



おきひかり
沖日香梨ちゃん3歳
(門屋)

バランス朝ご飯 ～赤緑色の栄養+1品～



サツマイモの豚肉巻き

材料(4人分)

- 豚肉(薄切り) … 10枚(200g²)
- サツマイモ … 中1本(300g²)
- 炒め用油 …………… 大さじ1
- 小麦粉 …………… 適量
- しょうゆ …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- 【添え野菜】
- サンチェ …………… 4枚
- ブロッコリー …… 1/2株
- プチトマト …………… 8個

- 1 サツマイモは5分の長さの棒状に切り、竹串が通る位の固さに煮る。
- 2 豚肉を広げ、サツマイモ2～3本を巻き小麦粉を薄くまぶす。
- 3 フライパンに油を熱し、2の巻き終わりを下にして並べて焼く。
- 4 焦げ目をつけながら全体を焼き、豚肉に火を通す。混ぜ合わせたAを回しかけて全体に照りよくからめる。
- 5 野菜を添えて盛り付ける。

▶ 1人分=219kcal