



＼かわいい！／ おまえぎのたから 2月 生まれの 元気な子



すずきさら
鈴木紗蘭ちゃん1歳
(大山)



あがみう
阿形美海ちゃん1歳
(大山)



よしのさつき
吉野颯希ちゃん2歳
(塩原)



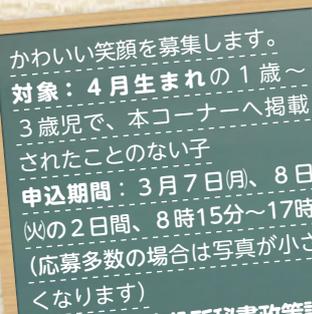
おおくぼまこと
大窪真琴ちゃん2歳
(大山)



たきかなみ
瀧奏海ちゃん2歳
(白羽区)



かわらさきうた
河原崎 謡ちゃん2歳
(塩原)



おぐらともき
小椋友喜くん2歳
(桜ヶ池)

かわいい笑顔を募集します。
対象：4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：3月7日月、8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！



バランス朝ご飯 ～赤緑色の栄養+1品～



肉団子のコーングラタン

材料(4人分)

- 豚ひき肉 200g
- 玉ねぎみじん切り ... 1/4個
- 溶き卵 1/4個 **A**
- 塩・こしょう 適量
- ほうれん草 200g
- ニンジン 30g
- バター 10g
- コーンクリーム缶 小1缶
- 溶き卵 3/4個 **B**
- 牛乳 大さじ3
- 塩・こしょう 適量
- 粉チーズ 30g

- 1 ひき肉に**A**を加えて粘りが出るまで練り、12等分して丸める。
- 2 ほうれん草は固めにゆで3割ほどに切る。ニンジンは千切りにする。
- 3 フライパンにバターを溶かし、**2**を炒め取り出す。**1**を入れ、強火で両面に焼き色を付けたら、ふたをして弱火にし、蒸し焼きにする。
- 4 **B**を混ぜ合わせてソースを作る。
- 5 耐熱容器に**2**の野菜と**1**の肉団子を入れ、**4**をかけて200度のオーブンで7～8分焼く。

▶ 1人分=210kcal

赤:体をつくる 黄:エネルギーのもとになる 緑:体の調子を整える

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉