



# 「かわいい」おまえぎのたから 12月 生まれの 元気な子



お子さんのかわいい笑顔を広報おまえぎに掲載してみませんか。  
**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10日火、11日水の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 ☎0537-1161

このコーナーはケーブルテレビでも放送されます。

## 給食の人気メニュー ～御前崎こども園～



ポークビーンズ



### 材料(4人分)

- 豚もも肉(小間切れ)・・・80g
- タマネギ …………… 1個
- ニンジン …………… 1/2本
- 水煮大豆 …………… 120g
- コーン …………… 30g
- チーズ …………… 15g
- ケチャップ …………… 大さじ6
- ウスターソース …… 小さじ1
- 砂糖 …………… 小さじ2
- 油 …………… 小さじ1
- 水 …………… 180g

- 1** タマネギ、ニンジン を 1 cm角に切る。
- 2** 熱したお鍋に油をひき、豚肉を炒める。タマネギ、ニンジンを炒める。
- 3** **2** に水を入れ、大豆、砂糖を入れ、煮込む。
- 4** 野菜が煮えたら、コーン、チーズ、ケチャップ、ソースを入れ、煮汁がケチャップ状になるまで煮込む。

▶ 1人分=173kcal