

# かわいい！ おまえぎのたから 4 月 生まれの 元気な子

発行：御前崎市役所 編集：総務課 〒437-1692静岡県御前崎市池新田5585 電話：0537⑨1132 FAX：0537⑨1136 ホームページ：http://www.city.omaezaki.shizuoka.jp

広報おまえぎは再生紙を利用しています。



つかもとみらん  
塚本咲藍ちゃん1歳  
(桜ヶ池)

かわいいな～！  
みんなすくすく元気に  
大きくなってね！



もりあすか  
森明日花ちゃん1歳  
(合戸)



このコーナーは  
ケーブルテレビでも  
放送されるよ！



もりがくと  
森岳登くん3歳  
(合戸)

かわいい笑顔を募集します。  
対象：6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：5月8日(月)、9日(火)の2日間、8時15分～17時(最大8枠。先着順)  
◆申込先：市役所総務課  
☎0537⑨1132

## 普段の食事に “野菜プラス1皿”



ニンジンしりしり

### 材料(4人分)

- ニンジン ..... 1本
- ツナ缶 ..... 1缶
- 卵 ..... 1個
- しょうゆ ..... 小さじ1
- みりん ..... 小さじ1
- かつお節 ..... 適量

- 1 ニンジン皮をむき、斜め薄切りにしてから、細切りにする。
- 2 フライパンを熱し、ツナ缶の油を入れ、ニンジン炒める。
- 3 ニンジンがしんなりしたら、ツナを入れて炒める。
- 4 しょうゆとみりん、かつお節を加えて軽く混ぜ、最後に溶き卵を加え、炒める。

▶ 1人分=105kcal