



「かわいい」おまえぎのたから 6月 生まれの 元気な子



くらだ ゆきと
黒田章斗くん1歳
(下朝比奈)



やまもと ゆうと
山本悠人くん1歳
(大山)



やぎ かほ
八木柑帆ちゃん2歳
(東町)



ふたまた れお
二俣蓮生くん2歳
(門屋)



さわいり みさき
澤入美岬ちゃん2歳
(薄原区)



かね こうせい
金子侑生くん2歳
(大山)



やまもと さつき
山本彩月ちゃん3歳
(早苗町)

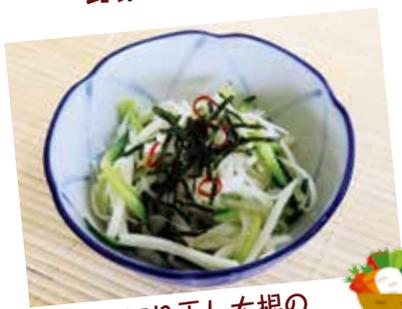


やまもと なつき
山本夏希ちゃん3歳
(大山区)

かわいい笑顔を募集します。
対象：8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：7月3日(月)、4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
☎0537-1132

このコーナーはケーブルテレビでも放送されます。

普段の食事に「野菜プラス1皿」



切り干し大根の
チーズのり酢

材料(4人分)

- チーズ(さけるタイプ).....2本
- 切り干し大根.....15g
- キュウリ.....1本
- 刻みのり.....適量
- 調味料
- 砂糖.....大さじ1
- 酢.....大さじ2
- だし汁.....大さじ2
- 塩.....少々
- 唐辛子(輪切り).....少々

▶1人分=66kcal

- 1 切り干し大根はたっぷりの水で戻し、さっとゆで、水気を絞って食べやすい長さに切る。
- 2 チーズを細かくさき、半分の長さに切る。
- 3 キュウリは千切りにして、塩(分量外)を振ってしんなりさせ、絞っておく。
- 5 調味料を合わせ、1を数分漬ける。その後、2と3を一緒に混ぜ合わせ、刻みのりをかける。