

(朝比奈原)



(大山)



(桜ヶ池)





(上比木)

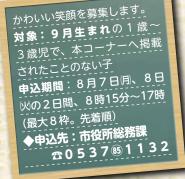


中美羽ちゃん2歳 (新野西)



田中萌已ちゃん2歳 (佐倉三区)







句坂真太朗くん3歳 (大山)



形銀斗くん3歳 (佐倉三区)



このコーナーはケーブルテレビでも放送されます。



材料(4人分)

カボチャ ······ 200^{グラ} 牛乳 ······· 200cc めんつゆ(3倍濃縮)

鶏ももひき肉 ……… 602ラ

1カボチャは厚さ2cmの食べやすい 大きさに切る。

2フライパンに牛乳、めんつゆ、ひ き肉を入れて箸で混ぜる。ひき肉 がほぐれたらカボチャを加え、 クッキングシートで落としぶた をする。

3煮立ったら火をやや弱くし、カボ チャが柔らかくなるまで煮る。

▶ 1人分 =100kcal