

＼かわいい！＼ おまえぎのたから 8月 生まれの元気な子



みんな元気に
大きくなってね！



このコーナーは
ケーブルテレビでも
放送されるよ！



お子さんのかわいい笑顔を広報紙に掲載しませんか。
対象：10月生まれの1～3歳児で本コーナーへ掲載されたことのない子
申込期間：9月4日月、5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 ☎0537⑤1132

普段の食事に “野菜プラス1皿”



ニンジンとジャコの
きんぴら

材料(4人分)

- ニンジン 200g
- カイワレ大根 1パック
- ちりめんジャコ 20g
- 唐辛子(乾燥・小口切り) 少々
- ごま油 大さじ1
- 調味料
- しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ1
- だし汁 大さじ2

▶ 1人分=63kcal

- 1 ニンジンは千切りにする。カイワレ大根は半分に切る。
- 2 鍋にごま油を温め、唐辛子、ニンジン进行炒める。
- 3 ちりめんジャコを加え、調味料を入れて汁気がなくなるまで煮る。
- 4 カイワレ大根を加え、さっと火を通す。