



＼かわいい！＼ おまえぎのたから 9月 生まれの 元気な子



さとうきい
佐藤希衣ちゃん1歳
(大山)



ながさきこうた
永崎航大くん1歳
(門屋)



ながおししょうま
長尾昇磨くん1歳
(本町)



おおはししょうま
大橋翔真くん2歳
(塩原)



えとうかほ
江藤花穂ちゃん2歳
(西側区)



ますだはるき
増田晴希くん2歳
(佐倉二区)



おきやまと
沖大和くん2歳
(新野南)



おきろい
沖瑠巖くん3歳
(門屋)

かわいい笑顔を募集します。
対象：11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：10月9日月、10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

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”



韓国風五色炒め

材料(4人分)

キャベツ 4枚
ニンジン 50g
長ネギ 30g
干しシイタケ 2枚
春雨(戻し) 20g
ごま油 小さじ1
しょうゆ 大さじ1

- 1 キャベツはざく切りに、ニンジンは短冊切りに、長ネギは3cm幅にしてから縦に細く切る。干しシイタケは水で戻し、薄く切る。
- 2 強火のフライパンでごま油を熱し、ニンジン、キャベツを入れて軽く炒め、シイタケを加えよく炒める。
- 3 全体に火が通ったら長ネギ、春雨を加え炒め、しょうゆを加えてよく混ぜる。

▶ 1人分 = 56kcal