



＼かわいい！／ おまえぎきのたから 11月 生まれの 元気な子



お子さんのかわいい笑顔を広報おまえぎきに掲載してみませんか。
対象：1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：12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

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”



ニンジンご飯

材料(4人分)

- 米 …………… 360g^ア
- 水 …………… 480cc
- だし昆布 ……… 20cm程度
- ニンジン ……… 1/2本
- 塩 …………… 小さじ1弱
- しょうゆ ……… 小さじ1
- 三つ葉 ……… 2本

▶ 1人分 = 325kcal

- 1 ニンジンをすりおろす。
- 2 三つ葉以外全ての材料を炊飯器に入れて炊く。
※昆布はうま味をだすように、何か所かカットしてから入れると良い。
- 3 炊きあがったら茶わんに盛りつけ、三つ葉を添える。