



＼かわいい！＼ おまえぎのたから 12月 生まれの 元気な子



すずきいろは
鈴木彩碧ちゃん1歳
(白羽区)



うえた
植田えまちゃん1歳
(中町)



しみずと
清水杜泉ちゃん2歳
(東町)



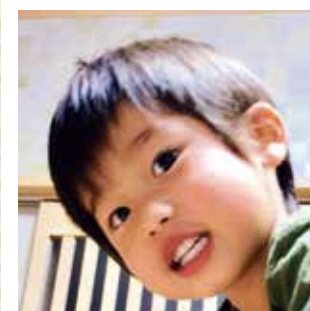
まつしたりく
松下凌久くん2歳
(上岬区)



なかおかりゅうた
中岡竜太くん2歳
(広沢区)



すずきさな
鈴木咲華ちゃん3歳
(本町)



すずきゆうせい
鈴木悠生くん3歳
(比木原)



でのはるま
出野暖真くん3歳
(白羽区)

かわいい笑顔を募集します。
対象：2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：1月9日火、10日水の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(0)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”



魚と野菜の包み焼き

材料(4人分)

白身魚 4切れ
シメジ 1パック
ニンジン 1/2本
サヤインゲン 8本
バター 20g
しょうゆ 適量
レモン汁 適量

- 1 シメジは、いしづきをとり半分に切る。ニンジンも短冊切り、サヤインゲンは筋を取る。
- 2 アルミホイルに魚、野菜を並べ、バターをのせ、空気を抜いて包む。
- 3 フライパンに2をのせ、1cm程度水を張り、火にかける。
- 4 水が無くなったらすぐに火を止め取り出す。お好みでしょうゆとレモン汁を掛ける。

▶ 1人分 = 145kcal