



＼かわいい／ おまえぎのたから **2**月 生まれの 元気な子



いわくらせいしろう
岩倉誠志朗くん1歳
(大山)



ささおなるき
笹尾成希くん1歳
(東町)



すずきふうか
鈴木楓花ちゃん1歳
(本町)



こがわ
小川ひかりちゃん1歳
(東町)



すずきのあ
鈴木乃愛ちゃん2歳
(下朝比奈)



やまもとほまれ
山本誉礼くん2歳
(桜ヶ池)



まつした
松下すみれちゃん3歳
(大山)



すずきしゅう
鈴木 柊くん3歳
(下朝比奈)

かわいい笑顔を募集します。
対象：4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：3月5日(月)、6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
☎0537-1132

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回”



白いカポナータ

材料(6人分)

- カボチャ 1/6個
- 赤パプリカ 1個
- タマネギ 1個
- エリンギ ... 2パック(200g)
- オリーブオイル 大さじ1
- プルーン 6個
- A白ワイン(または酒) 大さじ1
- A塩 小さじ1
- Aこしょう 少々

▶ 1人分=104kcal

- 1 カボチャは種を取る。赤パプリカはヘタと種を取る。
- 2 タマネギとエリンギ、カボチャ、赤パプリカを一口大に切る。
- 3 鍋にオリーブオイルを熱し、2を炒める。全体に油が回ったら、小さく刻んだプルーンとAを加え、煮立ったらふたをして中火で15分煮る。焦げそうなときは途中で水を少量加える。
- 4 火が通ったら出来上がり。