

かわいい！ おまえぎのたから **3** 月 生まれの 元気な子

発行：御前崎市役所 編集：総務課 〒437-1692静岡県御前崎市池新田5585 電話：0537⑨1132 FAX：0537⑨1136 ホームページ：http://www.city.omaezaki.shizuoka.jp

広報おまえぎは再生紙を利用しています。



まつしたりょうや
松下陵哉くん1歳
(白羽区)

かわいいな～！
みんなすくすく元気に
大きくなってね！



あげはりたいち
揚張太智くん2歳
(塩原)



このコーナーは
ケーブルテレビでも
放送されるよ！



すずきあかね
鈴木杏佳音ちゃん3歳
(白羽区)

かわいい笑顔を募集します。
対象：5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：4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
☎0537⑨1132

普段の食事に “野菜プラス1皿”



タコライス

材料(4人分)

- ごはん 600^{グラム}
- 合いびき肉 200^{グラム}
- タマネギ 1個
- レタス 1/2個
- トマト 1個
- 塩こしょう 少々
- ケチャップ 大さじ4
- ウスターソース 大さじ2
- チーズ お好みで

▶1人分=532kcal

- 1 タマネギをみじん切り、レタスを千切りにし、トマトも細かく切っておく。
- 2 ひき肉とみじん切りにしたタマネギを炒める。塩こしょうをし、タマネギがしんなりするまで炒める。
- 3 ケチャップ、ウスターソースを入れ、さらに炒める。
- 4 お皿にごはんを盛り、レタスを乗せてその上に3とトマト、チーズを乗せる。