



「かわいい」おまえぎのたから

4月
生まれの
元気な子



こばやしつばさ
小林翼くん1歳
(薄原区)



やまもとひろき
山本博己くん1歳
(新谷区)



かとうあお
加藤杏桜ちゃん1歳
(佐倉一区)



えだむら ゆう
桜村優ちゃん2歳
(新神子区)



うえた はると
植田悠仁くん2歳
(中町)



このコーナーは
ケーブルテレビでも
放送されるよ!

お子さんのかわいい笑顔を広報紙に掲載しませんか。
対象：6月生まれの1～3歳児で本コーナーへ掲載されたことのない子
申込期間：5月7日月、8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

普段の食事に “野菜プラス1皿”



彩り野菜のチーズあえ

材料(4人分)

- レンコン 80g
- ブロッコリー 200g
- ニンジン 80g
- しょうゆ 小さじ1
- カッテージチーズ(クリームタイプ) 150g
- ★砂糖 小さじ2
- ★きな粉 大さじ2
- ★塩 小さじ1/10
- ゆで塩 適量

▶ 1人分 = 97kcal

- 1 チーズは室温に戻しておく。
- 2 レンコンは薄い半月切りにして、酢水(分量外)にさらす。ブロッコリーは小房に分ける。
- 3 レンコンをゆでて、水を切っておく。ブロッコリーは塩を加えゆでて、水を切っておく。
- 4 ニンジンは生のまま3cmの長さの千切りにする。
- 5 3、4をボールであえ、しょうゆで下味をつける。
- 6 1と★の材料を混ぜ合わせ5とあえる。