



＼かわいい／ おまえぎのたから 6月 生まれの 元気な子



さわいりく
澤入睦くん1歳
(大山)



すずきりん
鈴木梨恋ちゃん1歳
(塩原)



たかはしゆうと
高橋優斗くん1歳
(白羽区)



かわらさきさくら
河原崎咲良ちゃん1歳
(朝比奈原)



たけした
竹下しほりちゃん1歳
(佐倉二区)



たけした
竹下ひまりちゃん3歳
(佐倉二区)

かわいい笑顔を募集します。

対象：8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：7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
☎0537⑤1132



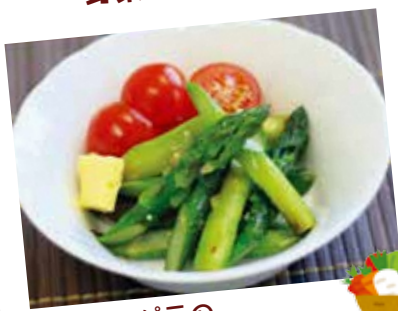
おかむらさな
岡村紗那ちゃん3歳
(比木原)



たかつかりなこ
高塚莉奈子ちゃん3歳
(新谷区)

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”



アスパラの
ガーリックソテー

材料(4人分)

アスパラ 10本
にんにく 1/2個
オリーブ油 小さじ1
塩・こしょう 少々

①アスパラは根元の固い部分を1センチ程切り落とし、根元の固い皮を皮むき器でむく。

②①を4センチ位に切る。にんにくはみじん切りにする。

③アスパラを沸とうした湯でさっと塩ゆでにする。

④フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくとゆでたアスパラを炒めて塩・こしょうで味付けする。

※塩ゆでせずに炒めても、歯応えがあつておいしい。また、バターを加えても良い。

▶ 1人分 = 21kcal