



# ＼かわいい！＼ おまえぎのたから 7月 生まれの 元気な子



いとう ゆうだい  
伊藤優大くん1歳  
(門屋)



ふかだ なつみ  
深田夏未ちゃん1歳  
(大山)



おさなぎ さ  
沖風紗ちゃん2歳  
(門屋)



やました ひまり  
山下日麻莉ちゃん2歳  
(大山)



いのうえまさたか  
井上将貴くん2歳  
(中町)



たかつか なな  
高塚菜那ちゃん3歳  
(新谷区)

かわいい笑顔を募集します。  
対象：9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：8月6日(月)、7日(火)の2日間、8時15分～17時(最大8枠。先着順)  
◆申込先：総務課  
☎0537-1132



つかもと ゆり  
塚本結莉ちゃん3歳  
(白羽区)



にしはら ここみ  
西原心美ちゃん3歳  
(佐倉一区)

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”



和風ラタトゥイユ

### 材料(4人分)

玉ネギ …………… 1/2個  
ナス …………… 1/2個  
トマト …………… 1個  
オクラ …………… 3本  
ズッキーニ …………… 1/2本  
ごま油 …………… 小さじ1  
【A】  
酒 …………… 大さじ1  
砂糖 …………… 大さじ1  
しょうゆ …………… 大さじ1/2

- 1 玉ネギ、ナス、トマト、オクラ、ズッキーニは全て1等角程度の大きさに切る。
- 2 鍋にごま油を入れ熱し、玉ネギがしんなりするまで炒める。
- 3 2にナス、トマト、オクラ、ズッキーニを加えてよく炒め【A】を加える。
- 4 汁気が出てきたらコトコトと沸くぐらいの火加減にして約10分煮る。

▶ 1人分=40kcal