



／かわいい／ おまえぎのたから

8月
生まれの
元気な子



もりた 夢ちゃん2歳 (西側区)



おおいけ ゆつき 大池優月ちゃん2歳 (新神子区)



まつ いりんな 松井稟奈ちゃん2歳 (新神子区)



たかつか ちゆめ 高塚千夢ちゃん2歳 (新谷区)



しみずこうき 清水航希くん3歳 (佐倉二区)



いむらりあ 伊村莉愛ちゃん3歳 (大山区)

かわいい笑顔を募集します。
対象：10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：9月3日(月)、4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(0)1132

このコーナーはケーブルテレビでも放送されるよ！



さかもとあらた 坂本新太くん3歳 (本町)

普段の食事に「野菜プラス1皿」



トマトとナスのマリネ

材料(4人分)

- トマト 中2玉
- ナス 1本
- にんにく 2かけ
- 大葉 4枚
- オリーブオイル 大さじ4
- 塩コショウ 少々

▶ 1人分 = 141kcal

- 1 ナスは乱切りにしてラップをかけてレンジで加熱(600Wで3分)。トマトはくし切り、にんにくはみじん切り、大葉は千切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを弱火できつね色になるまで火にかけたら、火を止めて大葉と塩コショウを入れ混ぜる。
- 3 ボウルにトマトとナス、あつあつの2を入れてあえ、食べる直前まで冷蔵庫に入れて冷やす。