

＼かわいい！＼ おまえぎのたから **9** 月 生まれの元気な子



みんな元気に
大きくなってね！



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：11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：10月9日火、10日水の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”



レンコンの
かりかりチーズ焼き

材料(4人分)

レンコン 300g
 ピザ用チーズ 100g
 酢水 適量
 油 少々
 黒コショウ 少々

▶ 1人分 = 142kcal

- 1 レンコンは皮をむき、5mm位の厚さに切って酢水にさらす。
- 2 レンコンの水気をよく拭き取る。
- 3 フライパンに薄く油をひき、レンコンが透明になるくらいまで焼き、一度取り出す。
- 4 チーズをレンコンの枚数に分けてフライパンで熱する。チーズが少し溶けたら3のレンコンを上に乗せ、カリカリになるまで焼く。最後に黒コショウをかける。カレー粉をかけてもおいしい。