



＼かわいい／ おまえぎのたから 10月 生まれの 元気な子



さわいり あおと
澤入蒼十くん1歳
(本町)



おおすみ じん
大澄仁くん1歳
(上岬区)



さわいり ほん
澤入晴音ちゃん1歳
(大山区)



おおいし りの
大石梨乃ちゃん2歳
(大山区)



むらまつ の
村松由望ちゃん2歳
(朝比奈原)



にしおりゅうたろう
西尾竜太郎くん2歳
(新谷区)



よしの たかさ
吉野司くん3歳
(塩原)



さわいり か
澤入楓乃ちゃん3歳
(本町)

かわいい笑顔を募集します。

対象：12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：11月5日(月)、6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

☎0537⑤1132

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”



秋野菜のパーニャカウダ

材料(4人分)

アンチョビ …………… 3枚
にんにく …………… 1かけ
オリーブ油 …………… 大さじ1
生クリーム …………… 100cc
かたくり粉 …………… 小さじ1/2
塩コショウ …………… 少々
お好みの野菜

▶ 1人分=139kcal

- 1 アンチョビはたたいて細かくする。にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋を中火にかけ、オリーブ油を熱し、にんにくを焦がさないように炒める。香りが出たら、アンチョビを加えて軽く炒める。
- 3 2に生クリームを加えて混ぜる。
- 4 同量の水で溶いたかたくり粉を加えてとろみをつける。塩コショウで味を調べ、器に入れる。
- 5 カットした野菜をソースにディップして食べる。