



# ＼かわいい！＼ おまえぎのたから **12**月 生まれの 元気な子



ますだ れん 蓮くん1歳  
(広沢区)



やまとひびき  
山本響心ちゃん1歳  
(本町)



ますだみなと  
増田湊斗くん1歳  
(下朝比奈)



ながのはるき  
永野陽輝くん1歳  
(上岬区)



すずきおとほ  
鈴木乙葉ちゃん2歳  
(早苗町)



かとうしゅま  
加藤朱磨くん2歳  
(大山)

かわいい笑顔を募集します。  
対象：2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：1月7日(月)、8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(0)1132



まるおゆあ  
丸尾侑愛ちゃん3歳  
(下朝比奈)



はざわらりく  
萩原璃咲ちゃん3歳  
(上比木)

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”



白菜のうまだれナムル

### 材料(4人分)

- 白菜 ..... 1/4株
- 塩 ..... 小さじ1弱
- ツナ缶 ..... 1缶(70g)
- いりごま ..... 大さじ1
- しょうゆ ..... 小さじ2
- ごま油 ..... 小さじ2
- 鶏ガラスープの素 ..... 小さじ1
- ニンニクチューブ ..... 1～2割
- 粗びきこしょう ..... 適量

- 1 白菜の葉は手でちぎり、芯の部分は千切りにする。
- 2 ボウルに1と塩を入れ、手でよくもみ込む。水分が出てきたら5分ほど置く。
- 3 2の水気を絞り、油をきったツナ缶とその他の材料を加え、よく混ぜ合わせる

▶ 1人分 = 71kcal