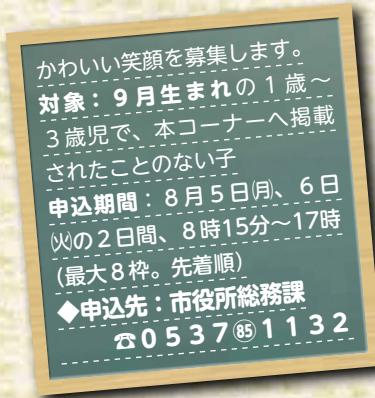


かわいい おまえざきのたから

7月
生まれの
元気な子うすいひな
碓井日菜ちゃん1歳
(佐倉一区)わたなべあきと
渡部輝くん2歳
(東町)そねちえみ
曾根千永実ちゃん2歳
(新神子区)ふじたあさき
藤田明希ちゃん2歳
(上岬区)くりはしゅあ
栗林優愛ちゃん3歳
(中町)そねちおり
曾根千織ちゃん3歳
(下朝比奈)まつしたゆうだい
松下雄大くん3歳
(佐倉一区)やまぐちもな
山口萌奈ちゃん3歳
(大山区)

“御前崎をたべよう！”

栄養満点！
火を使わない
漁師料理♪

おまえざきの
漁師料理 がわ

材料(5人分) ▶ 1人分 = 128kcal

カツオ	400 g
玉ねぎ	1/2個
きゅうり	1本
青しそ	5枚
しょうが	1片
梅干し	3個
葉ねぎ	5本
みそ	40～70 g
水	400cc
氷	15個位

- ① カツオをみじんにしながら出刃包丁でたたく。
 - ② 玉ねぎは薄切り、きゅうりは輪切り、青しそ・しょうがは千切り、葉ねぎは小口切りにする。
 - ③ ①にみそ・種を出した梅干しを加え、一緒にたたく。
 - ④ カツオとなじんだら氷水でのばす。刻んだ野菜を浮かべて彩りよく盛り付ける。
- ★漁師さんが船上で作る料理！かき混ぜるときの音が名前の由来だそうです！