

＼かわいい！＼ おまえぎのたから **11**月 生まれの 元気な子



はしやましゅうたろう
橋山 柊太朗くん1歳
(合戸)



やまもと こう
山本 煌くん2歳
(新神子区)



たけうち ともね
竹内 友音ちゃん2歳
(佐倉二区)



なかしま みあ
中嶋 心彩ちゃん2歳
(中町)



まつした あやと
松下 紋士くん3歳
(白羽区)



てらだ たいし
寺田 大志くん3歳
(白浜区)



いとう みお
伊藤 美緒ちゃん3歳
(佐倉一区)



みぞぐち いちか
溝口 一嘉くん3歳
(下朝比奈)

かわいい笑顔を募集します。
対象：1月生まれの子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：12月9日(月)、10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
☎0537-1132

このコーナーはケーブルテレビでも放送されます。

“御前崎をたべよう！”



里芋のごまみそ汁

時間のない日は冷凍の里芋を使うと、短時間に！

材料(5人分)

- 里芋……………200g
- 小松菜……………80g
- ねりごま……………大さじ2
- みそ……………大さじ3
- 白すりごま……………小さじ2
- だし汁……………4カップ

★里芋には、血圧を正常にする働きのあるカリウムが豊富！

▶ 1人分 = 81kcal

作りかた

- 1 里芋は皮をむき、一口大に切る。小松菜は5等分の長さに切る。
- 2 鍋にだし汁と里芋を入れて火にかけ、里芋が柔らかくなったら、小松菜を加える。
- 3 小松菜に火が通ったら、火を止め、ねりごまとみそを合わせて溶かし入れ、最後にすりごまを入れる。