



＼かわいい！／ おまえぎのたから **12**月 生まれの 元気な子

2019.12 No.188 おまのり家庭菜園マガジン

発行／御前崎市役所 編集／総務課 〒437-1692静岡県御前崎市池新田5585 電話／0537@1132 FAX／0537@1136
 カード／http://www.city.omaezaki.shizuoka.jp x-ll/somu@city.omaezaki.shizuoka.jp



やまもと ちひろちゃん1歳
山本 ちひろちゃん1歳
(新谷区)



おおいし さつき 大石 彩月ちゃん2歳
大石 彩月ちゃん2歳
(大山区)



おき そうた 沖 奏空くん2歳
沖 奏空くん2歳
(門屋)



きたがわ ひまり 北川 葵ちゃん3歳
北川 葵ちゃん3歳
(門屋)



まるやま きよな 丸山 喜沙ちゃん2歳
丸山 喜沙ちゃん2歳
(塩原)



おおくぼ らら 大久保 来々ちゃん2歳
大久保 来々ちゃん2歳
(上岬区)

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6日(月)、7日(火)の2日間、8時15分～17時
 (受け付けは電話のみ。先着8人)
 ◆申込先：総務課
 ☎0537@1132



しが ゆき 志賀 柚月ちゃん3歳
志賀 柚月ちゃん3歳
(大山)



やました りあ 山下 莉愛ちゃん3歳
山下 莉愛ちゃん3歳
(中町)

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！”



まるごとピーマンの肉詰め

ピーマンは油で加熱するとポリフェノールの吸収率が7倍に！

材料(4人分)

- ◆豚ひき肉 300g
- ◆みそ 大さじ4
- ◆砂糖 大さじ2
- ◆卵 2個
- ◆かたくり粉 大さじ2
- ピーマン 12個
- ごま油 小さじ4
- 水 120ml

- 1 ボウルに◆の材料を入れ、粘りが出るまで練ったら12等分する。
- 2 ピーマンはへたから1割程度のところを輪切りにし、種は奥へ押す。
- 3 2に1を詰め、へたをのせる。
- 4 フライパンでごま油を中火で熱し油を絡めながら3を並べ焼く。
- 5 油をふき取り水を加え、ふたをずらして中火で6～7分焼く。途中で上下を返す。

▶ 1人分 = 397kcal