

＼かわいい！＼ おまえぎのたから 2月 生まれの 元気な子



かわいい笑顔を募集します。
 対象：4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：3月2日月、3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



材料(2人分)

- 芽キャベツ……………8個
- 塩……………小さじ1
- バター……………小さじ1
- アンチョビ……………1枚
- ◆練マスタード…小さじ1/2
- ◆マヨネーズ……………小さじ2

- 1 鍋に熱湯、塩、バターを入れ、芽キャベツを7分くらいゆでる。
- 2 ボウルにアンチョビを入れ、つぶしながら、◆の材料を加え混ぜ合わせる。
- 3 粗熱をとった芽キャベツを2で和える。

★芽キャベツはビタミンCが豊富！
 キャベツの4倍、みかんの5倍♪

▶ 1人分 = 85kcal