



# ＼かわいい！＼ おまえぎのたから **3** 月 生まれの 元気な子

2020.3  
No.191

おまえぎのたから

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／0537⑨1132 FAX／0537⑨1136  
ホームページ／http://www.city.omezaki.shizuoka.jp x-ll／somu@city.omezaki.shizuoka.jp



増田 朝日くん1歳 (中原区)



坂本 叶夢くん1歳 (上岬区)



松下 大和くん1歳 (佐倉一区)



山本 蓮大くん1歳 (東町)



伊村 太志くん2歳 (新谷区)



河原崎 菜奈ちゃん2歳 (上朝比奈)

かわいい笑顔を募集します。  
対象：5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：4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  
☎0537⑨1132



伊藤 結心ちゃん3歳 (大山)



野川このかちゃん3歳 (早苗町)

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！”



ニンジンのラペ

ニンジンをすりおろし、油と合わせることによってβ-カロテンの吸収率がUP!!

### 材料(4人分)

- ニンジン…………… 2本(300g)
- ◆塩…………… 小さじ1
- ◆砂糖…………… 小さじ1
- ◆酢…………… 大さじ2
- ◆サラダ油…………… 大さじ2

### 作り方

- 1 ニンジン皮が付いたまま、50g分をすりおろす。
- 2 残りは皮付きのまま千切りにする。
- 3 1、2を保存バッグに入れ、◆の材料を加えて軽くもむ。空気を抜き、3時間以上おいて味をなじませる。

▶ 1人分 = 89kcal