

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成23年8月生まれのお子さんの写真を募集します。(先着4人まで掲載)
受付期間: 7月2日(月)~13日(金)
提出先: 保健センター



牧

渡辺 瑛太くん

平成23年7月15日生まれ

お父さん 充英さん

お母さん 梨佐さん

我が家の“よかにせ”は、今日も笑顔でいたずら三昧です。



牧

藤田 真心ちゃん

平成23年7月5日生まれ

お父さん 尚行さん

お母さん 絢子さん

笑顔が素敵なまこちゃん。

これからも元気な優しい女の子に育ってね!!



東結

堀 常葉くん

平成23年7月6日生まれ

お父さん 洋幸さん

お母さん みどりさん

笑顔がステキなイケメンです。

将来は、仮面ライダーだ!!



西結

冨草莉音愛ちゃん

平成23年7月14日生まれ

お父さん 康成さん

お母さん 直美さん

みんなを幸せにしてくれるりのちゃんの笑顔♪

これからも元気に大きくなってネ♪

ヘルシークッキング



●カロリー等

1人分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)	脂質(mg)	カルシウム(mg)	塩分(g)
	243	5.8	10.7	43	2.2

レンコンのかば焼き

●作り方

- ①レンコンはすりおろし、軽く水気を切る。
※水気を切りすぎると、ふんわり仕上がらない。
- ②①に[A]を入れ、混ぜ合わせる。
- ③のりを8つ切りにし、その上に②を8mm程の厚さに広げてのせる。
- ④③をのりの部分を下にして、サラダ油で揚げる。焦げ目がついたら裏返して取り出す。
- ⑤[B]の調味料を鍋に入れ煮立て、たれを作る。
- ⑥④を盛りつけ、⑤をかけて、ゆでたブロッコリーをそえる。

●材料(4人分)

レンコン	350g
焼のり	1.5枚
卵	1/2個
[A] 小麦粉	大さじ3
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
サラダ油	適量
ブロッコリー	1/2株
[B] みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2



ヘルスメイトさんのワンポイントアドバイス

ご飯の上に盛りつけ、かば焼き丼にしてもおいしくいただけます。今月27日、土用の丑の日に食べられてはいかがですか？