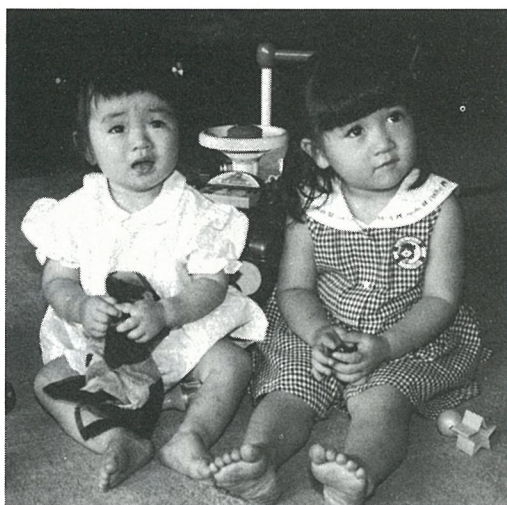


わが家の プリンス・プリンセス



小田部 鈴木 総男さん 長女、二女
さとみちゃん 昭和62年8月7日(2才2ヶ月)
のぞみちゃん 昭和63年6月30日(1才3ヶ月)



五ノ神 鈴木てる子さん
栄養改善推進員



⑨

ピーマンの みそ炒め

作り方

- ①ピーマンは二センチ角に切る。
- ②厚揚げは、さっと熱湯をか

材料(4人分)

- ピーマン …… 5～6個
- ニンジン …… ½本
- 厚揚げ …… 1枚
- サラダ油 …… 大サジ2
- みそ …… 大サジ2
- 砂糖 …… 大サジ1.5
- だし汁 …… 大サジ3

- ③ニンジンは、二センチ角の薄切りにしておく。
- ④みそ、砂糖、だし汁を合わせておく。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し③のニンジンを炒め②の厚揚げ①のピーマンの順に加えて炒める。
- ⑥④の調味料を加えて味を整える。

一口メモ

○材料をそろえて切ると、火の通りが平均して手際よく仕上り、手早く出来て栄養のバランスがよいお惣菜です。又厚揚げにみその味がよくあいます。

さとみちゃんは、歌が大好きでテープを聞きながら寝ます。マイク片手に「チューリップ」はとほつぽ「ひかり音頭」のサンサンサンと三拍子と歌ってくれました。外で遊ぶのも好きで、よく二人で砂遊びをしています。

※わが家のプリンス・プリンセス募集

休日当番医

月日	内科系	外科系
10.10	福島医院(八日市場) ☎0175 八日市場市立病院 ☎1525	匠瑛外科(八日市場) ☎0178 八日市場市立病院 ☎1525
10.15	島田医院(野栄) ☎2012 東陽病院 ☎1335	東陽病院 ☎1335
10.22	野沢医院(八日市場) ☎2245 九十九里ホーム(八日市場) ☎1131	九十九里ホーム(八日市場) ☎1131
10.29	鈴木医院(八日市場) ☎0012 八日市場市立病院 ☎1525	中川医院(八日市場) ☎0319 八日市場市立病院 ☎1525
11.3	東陽病院 ☎1335	東陽病院 ☎1335
11.5	小川内科(八日市場) ☎2658 八日市場市立病院 ☎1525	守医院(八日市場) ☎5511

『第36回里親を求める運動』月間

10月1日～10月31日

家庭に恵まれない児童を預り、暖かい環境で児童を心身ともに健やかに育てることを目的としたものです。どうか皆さんの暖かいご理解、ご協力をお願いします。

里親を希望の方、詳しい内容については、銚子児童相談所 ☎0479③0076まで。

○緑黄色野菜にはビタミン類が多く含まれています。これらの野菜を季節に合わせて取り入れて下さい。

今はじまる 愛の旅立ち

あたたかな愛につつまれた
幸せの道をクリエイトする
あなたの町民会館



ご婚礼予約受付中

☎84-1358