



ミムリン日記



8月27日 日曜日 ☀️

今日は埼玉フェスタでメットライフドームに行ってきたよ♪ゆる玉座禰団のお友達がいっぱいいて楽しかったな～☆

コバトンとさいたまっちとミムリンのスリーショット！この夏ブルーベリー食べあきたかな……コバトンとさいたまっちはスリムでいいね。

9月8日 金曜日 ☀️

今日は美里町のフィンランド駐日大使が来たからミムリンもごあいさつしたよ！大使さん、とても優しく素敵な顔してた♡ミムリンのこころに入ってくれたかな。

フィンランドにはブルーベリーが自生してるんだって！ミムリンにとっては夢の国だね☆……いけない、いけない、フィンランドに行ったらまた食べあきちゃう (><)



ミムリンツイッターもみてね♪



お手軽クッキング 199

カツオのんにく炒め



～減塩レシピ～

1人当たり

エネルギー	塩分
182kcal	0.9g

材料 (4人分)

- | | | | | |
|-------|-------|------|------|------|
| カツオ | 400g | にんにく | 1かけ | |
| 塩 | 少々 | サラダ油 | 小さじ2 | |
| こしょう | 少々 | 酒 | 大さじ2 | |
| キャベツ | 中1/2玉 | A { | しょうゆ | 小さじ1 |
| プチトマト | 8個 | | 塩 | 少々 |
| 玉ねぎ | 中1/2玉 | | こしょう | 少々 |

作り方

- ①カツオは7～8mm厚さに切り、塩、こしょうをふる。
- ②キャベツは3～4cmのざく切り、プチトマトは半分、玉ねぎは5mm幅、にんにくは薄切りにする。
- ③フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったらカツオと玉ねぎを加え炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしたら、キャベツとトマトと酒を加えて炒め、全体がしんなりしたらAで味付けをして、器に盛る。

※食改会員さんを募集しています。詳しくは、保健センターへお問い合わせください。[問合せ]保健センター ☎76-2855

(協力：美里町食生活改善推進員連絡協議会)

おめでとうございます はじめの誕生日 満1歳

しみず 彩ちゃん(関)

〈平成28年10月15日生〉

お父さん=幸田さん お母さん=麻美さん

1歳のお誕生日おめでとう♡いつもニコニコ笑顔の彩ちゃん家族の人気者♪これからも元気に皆で楽しく過ごそうね!!大きくな～れ♡



たからだ 幸生ちゃん(甘粕)

〈平成28年10月3日生〉

お父さん=修久さん お母さん=里美さん

わんぱくたっちゃん一歳おめでとう!色々な表情を見せてくれて楽しい毎日进行中!元気に育ってね♪



お知らせ

8月号から、このコーナーに掲載するお子さんの敬称を、全て「ちゃん」とさせていただきます。ご理解くださいますようお願いいたします。

12月に満1歳の誕生日を迎えるお子さんの受け付けをしています。10月31日(火)までに総合政策課へご連絡を!

