

わが家のアイドル



やまもと けいと
山本 啓豊くん(3歳)

海へ山へいつも泥んこで遊ぶけいとくん
毎月季節を感じるスポットへ
今月はアジサイを見に行きました

問政策課 ☎内線207
koho@town.oiso.kanagawa.jp

今月の表紙

今月の表紙は照ヶ崎海岸から撮影した風景です。暑い日が続きますが、日没時間帯は夏の涼しい風を感じられます。

SNSで情報発信中



LINE Instagram facebook マチイロ Lifevision

みんなでつくろう!

～親子で簡単クッキングレシピvol.2～

1人カルシウム135mg、鉄0.4mg摂れます。

ピーマンのグリル焼き

★お手伝いのポイント★

2歳頃～園児さんなら、子ども用の包丁でチーズを切る! 具材を混ぜる! 具をピーマンに詰める! 小学生なら玉ねぎのみじん切りにも挑戦!

この夏、料理を始め
るお子さんにぴったりの夏野菜を使った簡単メニューを提案します。



材 料 (2人分)

ピーマン	2個	
マヨネーズ	小さじ1	
A	ツナ	25g
	コーン	15g
	プロセスチーズ	2枚(1cm角に切る)
	炒めた玉ねぎ※	30g

作り方

- ①※玉ねぎをみじん切りにしてフライパンに油(分量外)を熱し、透明になるまで炒めておく。
- ②ピーマンは縦半分に切り、ヘタ、種を取る。
- ③Aを混ぜてマヨネーズで和えて4等分に分ける。魚焼きグリルを温めておく。
- ④②のピーマンに③を詰める。魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、具を詰めたピーマンを並べ、焦げないように気を付けながら弱火で8～10分焼く。
- ⑤ピーマンがしんなりしたらできあがり。

問スポーツ健康課 ☎内線319



カメラスケッチ

広報カメラマン撮影



百合の花

(6/19 寺坂 杉崎さん撮影)



夏祭り

(6/30 国府新宿 伊福さん撮影)



東の池の蓮の花と
ドクターイエローのぞみタイプ上り

(7/8 東の池 高田さん撮影)