



神部 ^{ほたか}帆貴 くん：(4歳0カ月・令和3年6月24日生まれ)
 神部 ^{ふうま}楓真 くん：(0歳10カ月・令和6年8月28日生まれ)

神部 竜作さん・綾乃さんのお子さん (造石)

ひょうきんもので周りを笑わせるのが大好きなほたくん 😊
 優しいところもたくさんあって、弟が泣いてるとあやしてくれたり、お手伝いもしてくれるようになって頼もしいです ✨
 誰にでもにこにこお愛想のいいふうくん 🤪 離乳食もたくさん食べられるようになって、おすわりも上手に！すくすく成長中 🎵
 2人が仲良く笑い合っている姿を見て毎日癒されてます 🌸
 これからもたくさん思い出作っていきましょうね！大好きだよ ❤️

vol.3
7月のメニュー

群馬 GUNMA KANRA
 オーガニック food レシピ
 甘楽町オーガニック推進協議会

甘楽定番みそであえる

きゅうりもみ

町民考案

そうめんにも
のせても good!



◆作り方

- 1 キュウリは薄く輪切りにしてボウルに入れ塩もみをし、手でぎゅっと絞っておく。
- 2 Aを混ぜ合わせ、1のキュウリをあえる。
- 3 きざんだ青ジソとミョウガをのせる。

◆材料

- キュウリ・・・2本
 ミョウガ・・・1個
 青ジソ・・・3枚
 塩・・・2つまみ

- A
 みそ・・・大さじ1
 砂糖・・・小さじ1
 (お好みで調整)
 すりごま・小さじ1

