



新嶋 玲実花 ちゃん：^{れみか} (1歳2カ月・令和6年7月31日生まれ)

新嶋 拓哉さん・花蓮さんのお子さん (福島)

人見知りもあまりなく、穏やかなれみちゃん♡ですが、笑うとき怒るとき食べるときは豪快 😄

力強いストロークで一気に近づいてくるハイハイもかなりの迫力!!
ジッとよく見て、一瞬の隙に狙った物をゲットしています 👁️✨

歩くのも楽しいだろうこの秋は、たくさん公園に行きたいね ☀️

2歳年上のお姉ちゃんと2人でお互いを認め合って、仲良く楽しい姉妹になりますように 🌟

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

vol.5
10月のメニュー

レンジですぐできる
蒸しナス

町民 & minokamo 考案



- ◆材料(2人分)
- ナス・・・小2本(250g)
 - ショウガ・・・1/2かけ(お好みで)
 - しょうゆ・・・大さじ1
 - 酢・・・小さじ2
 - 植物油・・・小さじ2
- } A
- ※Aの代わりにめんつゆ大さじ2でも可

Point
ナスは時間がたつと色が
変わりやすいので加熱まで
時間が空くときは水に
さらしておくのがおすすめ

◆作り方

- 1 ナスの皮を縦に3本ほど皮が半分残る程度にむき、縦半分(太いものは縦1/4)にしてから一口大に切り耐熱容器に入れる。
- 2 Aをかけ、ラップまたはふたをして600Wの電子レンジで4分加熱する。その間にショウガを千切りにしておく。
- 3 加熱後にショウガを加えて全体を混ぜ、3分ほどおいて味をなじませる。

