



三木 <sup>あやと</sup> 絢翔 くん：(1歳1カ月・令和6年9月20日生まれ)

三木 拓哉さん・夏季さんのお子さん(金井)

食べることが大好きでやんちゃなあやと 🤪 ✨

1歳前後でいろいろなことができるようになりました 🐰 🌈

最近は起きるとすぐにもぐもぐするジェスチャーをしてから

「まんま!」と早く朝ごはん食べたいよ!と伝えてきます! 😄

お姉ちゃんたちにもまれて大変だけど、元気に大きくなってね ❤️

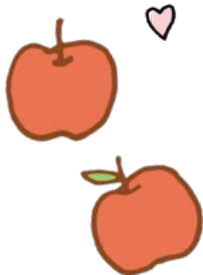
vol.6  
11月のメニュー

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

リンゴの素朴な甘さ

## サツマイモとリンゴ煮

町民考案



### ◆材料(2人分)

サツマイモ・・・300g(中1本)  
リンゴ・・・・・・150g(1/2個)  
水・・・・・・・・・300cc  
みりん・・・・・・大さじ2  
レモン汁(または酢)・・・大さじ1

### ◆作り方

- 1 サツマイモは縦半分になり、厚さ1cmに切って鍋に水と一緒にに入れて煮る。柔らかくなってきたら厚さ1cmのいちょう切りにしたリンゴを加えさらに煮る。
- 2 みりんを入れ水分をとばしながらリンゴに火が通ったら、レモン汁を加えて全体を混ぜる。



広報かんら

■編集・発行  
〒370-2292  
ホームページ

甘楽町(総務課行政係 ☎ 74-3132直通)  
群馬県甘楽郡甘楽町大字小幡161番地1  
https://www.town.kanra.lg.jp/

メールアドレス gyousei@town.kanra.lg.jp  
☎ 0274-74-3131(代) FAX 0274-74-5813(代)  
■印刷 朝日印刷工業株式会社