

朝食レシピコンテストの受賞作品

市が、小学5年生～中学生を対象に実施した「朝食レシピコンテスト」の受賞作品が決まりました。同コンテストは、子どもたちに朝食を食べる習慣を身に付けてもらおうと初めて開催。忙しい朝でも手軽に作って食

べられるレシピがテーマです。1,190点の応募があり、審査の結果、6点が受賞しました。受賞作品は市ホームページ(右記)で公開しています。問い合わせは、健康課(☎381-6114)へ。



👑 最優秀賞を受賞したレシピの紹介 👑

納豆とチーズの ジャパニーズオムレツ



【材料(2人分)】

オクラ……………3本	納豆……………1パック
トマト(中玉)……2個	ピザ用チーズ……40g
卵……………2個	めんつゆ(3倍濃縮)……
ごはん……………100g	……………大さじ1
サラダ油……………小さじ1	コショウ……………少々

【作り方】(🕒調理時間 20分)

- ①オクラは塩を振り、まな板の上で転がし産毛を取る。水で洗い、小口切りにする
- ②トマトは1個を角切りに、もう1個を輪切りにする
- ③ボールに卵とごはんを入れて混ぜる
- ④③にオクラ3分の2と角切りにしたトマト、Aを加えて混ぜる
- ⑤小さめのフライパンにサラダ油を熱し、④を入れ、その上に残りのオクラと輪切りにしたトマトをのせて焼く
- ⑥卵が固まってきたら裏返し、約1分焼いて完成

私が考えました

はなか
佐藤 花香さん(乗附小5年)

最初は弱火でじっくり焼くことがポイントです。混ぜて焼くだけで、色どりも栄養バランスも良いレシピになっています。ぜひ、作ってみてください。



カリッとジューシー 簡単照り焼きトースト



【材料(2人分)】

キャベツ……………大1枚	マーガリン……………小さじ2
ピーマン……………1個	焼き鳥の缶詰(たれ味)……
キュウリ……………1/4本	……………1缶
ミニトマト……………3個	マヨネーズ……………小さじ2
食パン……………2枚	プロセスチーズ……………2枚
	刻みのり……………適量

【作り方】(🕒調理時間 20分)

- ①キャベツは千切り、ピーマンは細切り、キュウリはななめに薄切り、ミニトマトはくし切りにする
- ②食パンにマーガリンを塗り、①、焼き鳥の順にのせる。焼き鳥のタレをかける
- ③マヨネーズをかけ、プロセスチーズを手でちぎってのせる
- ④焼き色を見ながらトースターで3～5分焼く
- ⑤刻みのりをのせて完成

私が考えました

たまき
松井 環希さん(箕郷中1年)

忙しい朝でもお肉を食べたくて、缶詰を使いました。余った野菜を使えば食材の有効活用にもなります。材料を切ってトースターで焼くだけなので、誰でも手軽に作れます。



子育て世帯の支援と市内経済の活性化の2つが目的です

市内の店舗で使える 子育て世帯への臨時特別クーポン券



市は、国の経済対策を受け、18歳以下の子どもがいる世帯を対象に臨時特別給付を行っています。給付額は、子ども1人当たり、給付金5万円とクーポン券5万円分の計10万円相当。給付金とクーポン券を組み合わせて支給することで、子育て世帯の支援に加え、市内経済の活性化にもつなげます。給付金は、昨年12月から支給開始。クーポン券は、1月19日(水)から、簡易書留で順次発送する予定です。

問い合わせは、クーポン券や取扱店については産業政策課(☎321-1255)へ、対象についてはこども家庭課(☎321-1247)へ。



市ホームページで
取扱店などが確認できます

子育て世帯の皆さまへ

市内で使えるクーポン券を順次発送します

- ◆ 子ども1人につき5万円分(1,000円券×50枚)
- ◆ 市内の約3,000店舗で使用可能
- ◆ 使用期間は7月31日(日)まで



クーポン券の支給に申請は必要ありません。発送時期は、給付金5万円の支給時期によって異なります。給付金が昨年12月22日までに振り込まれた人には、1月19日(水)から発送する予定です。それ以外の人に

は、給付金の振り込み後に順次発送します。取扱店は市内の約3,000店舗で、店に張られたポスター(上記)が目印です。取扱店は、市ホームページで確認できます。

店舗を営む皆さまへ

クーポン券の取扱店としてぜひ参加してください

市内に店舗や事業所のある事業主の皆さんは、取扱店として参加できます。登録料や手数料はかかりません。業種によっては参加できない場合があります。詳しくは、産業政策課に問い合わせてください。

申し込みは、市ホームページから「取扱店登録申請書」をダウンロードして記入し、〒370-8501 高崎市役所 産業政策課へ。Eメール(sangyou@city.takasaki.gunma.jp)でも申し込みできます。申請書は、市役所13階同課でも配布しています。

●店舗ごとに申請してください

●飲食店は飲食営業許可証の写しを申請時に提出してください

取扱店にはポスターを送付します。店舗の入り口など外から目立つ所に掲示してください。

高校生相当の子どもがいる人と公務員は、給付金の支給に申請が必要な場合があります

高校生相当の子どもを養育していて児童手当を受給していない人と、公務員は、給付金の支給を受けるには申請が必要です。対象と思われる人に、昨年12月28日に申請書を発送しました。所得制限などを確認し、申請してください。