



<お弁当を持って出かけよう！>

旬のたけのこ等を使ったお弁当メニューを紹介します



春には岸和田産の春キャベツ、菜の花、たけのこ、えんどうまめなど、旬の野菜があちこちで売られています。

旬の時期に食べる野菜は、おいしく、栄養価も高いと言われています。

春は、近くの公園へ手作りのお弁当を持って出かけるのも、子どもたちも喜ぶイベントになるのではないかと思います。

☆大豆煮☆

(材料) 3人分

牛肉 薄切り半枚程度・サラダ油 小さじ1/2程度・人参 15g (いちょう切り)・ごぼう 15g (小さめの乱切り)
たけのこ (水煮したもの) 15g (小さめの乱切り)・大豆 (水煮) 45g・こんにゃく 20g (短冊切り)
切り昆布 2cm 角ぐらい(細切り)・だし汁 大さじ3・砂糖 小さじ1と1/2・濃口醤油 小さじ1

(作り方)

- ①油で牛肉を炒める。
- ②人参、ゴボウを加えて炒める。
- ③だし汁と残りの材料を加えて煮る。
- ④調味し、味をふくませながら煮る。



☆春のばら寿司☆

(材料) 3人分

精白米 180g・だし昆布 3cm 角ぐらい・水 255ml・ずわいがに缶 45g
<合わせ酢> 砂糖 小さじ5・塩 小さじ2/5・米酢 大さじ1と4/5
<炒り卵> 卵 1つ程度・塩 適量・油 小さじ3/4
<野菜炒りつけ>人参 30g・ふき 30g・たけのこ (前日にゆがいておく、又は水煮でもよい) 30g
砂糖 小さじ1・白ごま 小さじ2・塩 適量・刻みのり 適量

(作り方)

- ①米を昆布だして炊き、合わせ酢をふりかけ、切り混ぜ冷ます。
- ②かに缶は汁気を切りほぐす。
- ③細かい入り卵を作る。
- ④人参はいちように切り塩茹でする。
- ⑤ふきは適当な大きさに切って板ずりし、たっぷりの熱湯で塩茹でし、しんなりしたら水中で皮をむく。これを小口切りにする。
- ⑥前日にゆがいておいたたけのこ又は水煮のたけのこを一口大の薄切りにする。
- ⑦④、⑤、⑥、砂糖、塩、水少々を入れ炒りつける。
- ⑧白ごまはさっと炒る。
- ⑨①に②、③、⑦、⑧を加え、混ぜ器に盛り、刻みのりを散らす。



各小学校区子育てサロン一覧表 民生委員児童委員・主任児童委員・ボランティアなどが担当しています



他地区の方でも参加可能なサロンは◎がついています。

定例開催日のみ掲載しております。地区の事情により開催日程が変更となることがあります。時間などの詳細に関しましては、町内掲示板または岸和田市社会福祉協議会へお問い合わせください。

岸和田市社会福祉協議会 TEL：437-8854 ホームページ：<http://www.syakyo.or.jp/>

校区	サロン名	場所	曜日	校区	サロン名	場所	曜日
大宮	親子サロンカンガルー	大宮青少年会館	第3水曜日	朝陽	ちょうよう	上野町西会館	奇数月第2水曜
光明	こうみょう	光明地区公民館	第3水曜	八木◎	てんとうむし	八木幼稚園	第3月曜
八木北◎	メーメーやぎきた	箕土路町中央会館	第3月曜	大芝	みるきい	大芝地区公民館	第2・4金曜
八木南◎	かるがも	八木市民センター	第3木曜	城北◎	この実	城北地区公民館	第2水曜
春木	フレンズはるき	春木市民センター	第2水曜	新条	なかよし	新条地区公民館	第4水曜
		春木地区公民館	第2金曜	城東◎	Sun・サン	城東小学校	第1土曜
山直北◎	ワンワン	山直市民センター	第2水曜	山滝◎	やまたき	山滝幼稚園	第2水曜
旭◎	作才っこ	作才町会館	第3金曜 5月のみ第4週	太田◎	にこにこガエルはた	畑町会館2階	第1・3月曜 13時~16時
	バンビ	土生町会館	第4木曜	修斉◎	めだか	葛城町会館	第2金曜
東光	なかよし広場	藤井・別所・野田会館 年2回保健センターで開催	各町内掲示 板を参照	天神山	あいあい	天神山公民館	第1水曜
				◎	ベビーマッサージ		第2水曜
常盤	さくらんぼ	桜台市民センター	第3金曜	常盤	ベビーさくらんぼ	桜台市民センター	第1金曜

