

# えんじのつぶやき

保育園や幼稚園での子どもたちのとっておきの会話を紹介するコーナー。



今月は  
光星学園 ひかり幼稚園 です。

おもちつきの準備で、もち米を蒸す前にお湯を沸かしていると…

**Aちゃん**「おいしいおもちのにおいがしてきた！  
はやく食べたいなあ」

昨年のおもちつきを思い出して、湯気が出ているだけでもにおいがしてくるような気がしたのかな？  
おもちつきが始まると…

**Bちゃん**「お米がおもちになっていく～」

**Cちゃん**「顔にごはんつぶが飛んできたー！  
おもちになる前の赤ちゃんや～」



わが家の  
愛ドル



渡邊 かえで 楓 ちゃん 2歳  
あおい 葵 ちゃん 1歳  
(柑子袋)



二人いつまでも仲良く元気に育ってね。

**愛ドル**大募集中! どしどしご応募ください。  
秘書広報課 ☎71・2300 FAX 72・1467



食育推進キャラクター  
湖なすちゃん



## 大根もち

- 材料 (4人分)**
- 大根(千切り) …… 300g
  - 小ねぎ(小口切り) …… 5本
  - 塩 …… 小さじ1/3
  - 上新粉 …… 120g
  - 干しエビ …… 乾15g
  - サラダ油 …… 大さじ2
  - ぬるま湯 …… 大さじ2
  - 酢醤油(黒酢、味付けポン酢でも可) …… 適量
  - ロースハム(千切り) …… 2枚分

1月の旬レシピ  
残っている大根をたっぷり使って作りましょう。



栄養価 (1人当たり)	エネルギー: 198kcal	カルシウム: 293mg
	たんぱく質: 5.0g	カリウム: 264mg
	脂 質: 7.2g	食塩相当量: 0.8g

### 作り方

- 大根は5cm長さの千切りにし、塩を振って10分以上置く。しんなりとなったらかたく水気を絞る。絞り汁は取っておく。
- 干しエビをぬるま湯につけてもどし、細かく刻む。戻し汁は取っておく。
- ボールに大根、干しエビ、ロースハム、小ねぎ、上新粉を入れて混ぜ合わせる。
- 大根のしぼり汁と干しエビの戻し汁を合わせて60mlにし、③に少しずつ加えて全体がまとまるくらいの硬さになるまで混ぜる。4等分して平たい円形にまとめる。
- フライパンに油を熱し、弱火で両面こんがり香ばしい焼き色がつくまで焼く。
- 好みで、酢醤油、黒酢、味付けポン酢などをつけて食べる。

湖南市公式 Facebook  
湖南市役所 Facebook 検索

無料アプリ  
広報こなんがスマホで見られます  
App Store, Playストア  
で「マチイロ」と検索。

広報こなん  
アンケート受付中  
市ホームページから回答をお願いします。